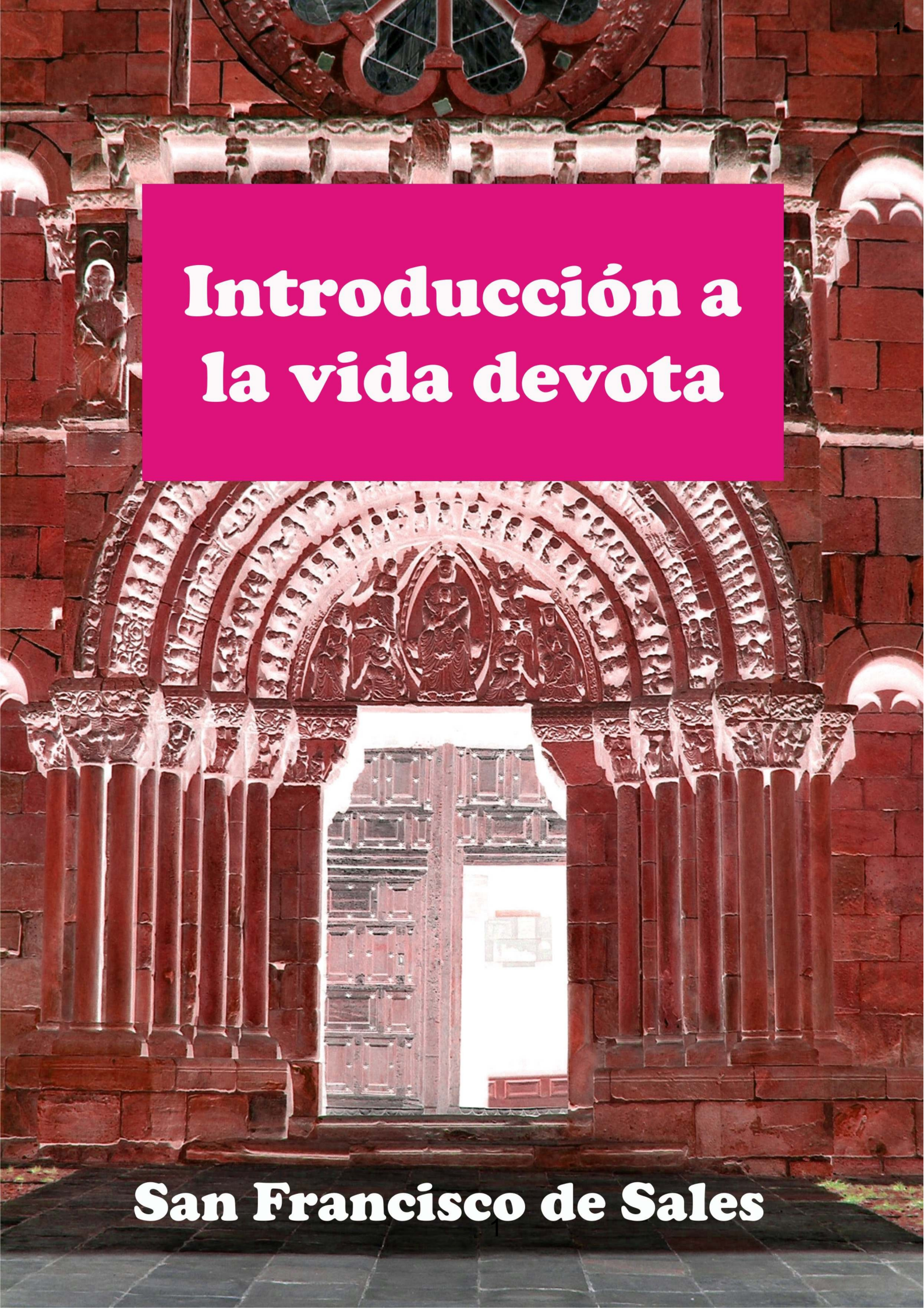




Introducción a la vida devota

San Francisco de Sales

San Francisco de Sales

Introducción a la vida devota

Resumen adaptado por

Alberto Zuñiga Croxatto

ÍNDICE

ÍNDICE	3
PRESENTACIÓN.....	5
ORACIÓN DEDICATORIA.....	6
PREFACIO.....	7
PRIMERA PARTE.....	9
AVISOS Y EJERCICIOS PARA CONDUCIR EL ALMA DESDE SU PRIMER DESEO DE AMAR A DIOS HASTA DETERMINARSE POR ENTERO A AMARLO.....	9
Mi creación.....	19
El fin para el cual somos creados.....	20
Los beneficios de Dios.....	22
Sobre los pecados.....	23
Sobre la muerte.....	25
Sobre el juicio.....	27
Sobre el infierno.....	28
Sobre el paraíso.....	29
A manera de elección del paraíso.....	30
Elección del alma para vivir entregada a Dios.....	32
SEGUNDA PARTE.....	39
PARA ACERCARSE A DIOS POR LA ORACIÓN Y LOS SACRAMENTOS.....	39
TERCERA PARTE.....	62
AVISOS NECESARIOS PARA EJERCITAR LAS VIRTUDES.....	62
CUARTA PARTE.....	152
AVISOS NECESARIOS PARA LAS TENTACIONES MAS ORDINARIAS.....	152
QUINTA PARTE.....	181
EJERCICIOS Y AVISOS PARA RENOVARSE Y ASEGURARSE EN EL AMOR DE DIOS.....	181

La excelencia de nuestras almas.....	189
La excelencia de las virtudes.....	190
El ejemplo de los santos.....	190
El amor que Jesucristo nos tiene.....	191
El amor eterno de Dios para con nosotros.....	192

PRESENTACIÓN

San Francisco de Sales (1567-1622), obispo de Ginebra, fundador de una orden religiosa, misionero en tierra de protestantes, predicador, teólogo y catequista, es un hombre de acción que desarrolla una prodigiosa actividad y que no por eso pierde la calma. Contemplativo a la vez que activo, espiritual y viajero incansable, sabe convivir con gente de toda condición y participa de todas las tensiones políticas y religiosas de su tiempo.

El santo publicó la primera edición de la *Introducción a la vida devota* entre 1608 y 1609 y la siguió modificando hasta su muerte. Desde entonces ha sido reimpresa centenares de veces. Como bien dice su título, es una verdadera introducción a la vida espiritual, dirigida a las personas que viven en el mundo. Con gracia y realismo, suavidad y firmeza, equilibrio y audacia, este libro da criterios sólidos sobre la forma de orar, sobre la práctica de las virtudes, sobre como vivir la verdadera caridad en el mundo, sobre el discernimiento de espíritus, sobre como dar testimonio cristiano, hacer apostolado, etc. Es todo un tratado de espiritualidad secolar.

Esta edición es más bien un resumen y adaptación al lenguaje moderno, con el fin de hacerla más popular y asequible a la gente corriente. Con este fin he eliminado todos aquellos ejemplos, citas y razonamientos prolijos que hoy poco dicen al ajetreado hombre de la calle, y que dificultan su lectura y comprensión. Lo que si he pretendido ha sido ser fiel al sentido, a lo que el santo quería decir. Dadas las ventajas que todo ello puede reportar en cuanto a su difusión y divulgación, espero que San Francisco de Sales sabrá perdonar mi atrevimiento. Sus enseñanzas todavía tienen mucho bien que hacer y decir al hombre de hoy. No por nada el autor es doctor de la Iglesia.

Alberto Zuñiga Croxatto

ORACIÓN DEDICATORIA

¡Oh dulce Jesús, Señor, Dios y Salvador mío! Heme aquí postrado ante Ti, ofreciéndote y consagrándote este escrito para gloria tuya. Que sus palabras alienten a los cristianos corrientes a ser santos. Imploro además para mí tu inmensa misericordia, para que mostrando a los demás el camino de la santidad en este mundo no me vea yo condenado, y junto con ellos pueda cantar eternamente como cántico triunfal: ¡VIVA JESÚS! ¡VIVA JESÚS! Sí, mi Señor Jesús, vivid y reinad en nuestros corazones por los siglos de los siglos. Amén.

PREFACIO

Muchos cristianos piensan que no se puede vivir en el mundo en medio de las preocupaciones y dificultades de todo tipo y gozar al mismo tiempo de una verdadera amistad con el Señor. Para quitar este prejuicio y para introducir a los cristianos corrientes en el camino de la santidad he escrito este libro. Bien es verdad que lograr esto no resulta fácil, por lo que me gustaría que pusiesen todo su empeño y fervor en esta divina empresa. No ha surgido esta idea por propia iniciativa. Un alma muy enamorada de Dios que aspira a la santidad, Filotea, me pidió que la ayudaría. Procuré con todo cuidado instruirla, y de ahí ha surgido este escrito.

No sólo a ella, también a ti, estimado lector, te dirijo estas palabras, porque te considero un amigo de Dios, un amante del Señor, que también aspira a la santidad.

He dividido este libro en cinco partes. En la primera, intentaré convertir tu simple deseo de amar a Dios en una entera resolución, para después invitarte a hacer una confesión general y a recibir la Santa Comunión, para que entregándote del todo a tu Salvador, seas recibido en su santo amor.

Para que progrese en el amor de Dios, en la segunda parte te muestro dos grandes medios para unirse con Él: los sacramentos, por los cuales este buen Dios viene a nosotros; y la oración, por la que nos atrae hacia sí.

En la tercera parte te muestro cómo has de ejercitarte en las diferentes virtudes con algunos avisos.

En la cuarta, te descubro algunas emboscadas que tus enemigos te pondrán, mostrándote cómo has de librarte de ellas para seguir progresando en el amor de Dios.

Finalmente en la quinta parte te animo a retirarte periódicamente, para que repares y rehagas tus cansadas fuerzas y así puedas volver con el alma renovada a adentrarte más en la vida de amistad con Dios.

Como obispo me siento abrumado por las ocupaciones. A pesar de ello he encontrado un hueco para escribir este libro. No resulta fácil conducir a las almas a Dios, pues requiere esfuerzo y

trabajo, pero es un trabajo que alivia, conforta y llena el alma de suavidad. Me pasa en esto como a los segadores y vendimiadores, que nunca están más contentos que cuando abunda el trabajo.

Quiero alentarte y conducirte por el camino de la santidad como un padre que educa a su hijo y como una fiera que defiende a sus crías del peligro. Lo quiero hacer con un corazón paternal, tal como el que tenían algunos apóstoles para con sus discípulos, a los que llamaban no sólo sus hijos, sino aún más tiernamente: «hijitos míos». Verdad es que no soy santo, pero deseo serlo. Y aunque no lo sea, trataré de imprimir y aumentar en tu corazón el amor de Dios, no sólo por querer tu bien, sino con la esperanza que tengo de que, grabando en los otros el amor de Dios, el mío por este motivo, quede también enamorado.

PRIMERA PARTE

AVISOS Y EJERCICIOS PARA CONDUCIR EL ALMA DESDE SU PRIMER DESEO DE AMAR A DIOS HASTA DETERMINARSE POR ENTERO A AMARLO

1. La verdadera vida de amistad con Dios

Estimado lector, por ser cristiano, bien sé que deseas amar a Dios. Recuerda que en toda empresa humana, las faltas pequeñas en que se cae al principio, conforme se van cometiendo, se van reforzando y aumentando y al final pueden llegar a ser casi irreparables. En el ámbito espiritual sucede lo mismo. Por esto debes conocer en qué consiste la verdadera vida de amistad con Dios; pues no hay más que una forma sincera y verdadera de amarle, y muchas falsas y vanas. Si no conoces el verdadero camino, fácilmente te podrás engañar y desorientar por los equivocados. Esto no es de extrañar que así ocurra, pues cada uno de los que van por camino equivocado se imagina el progreso espiritual según la pasión que lo domina. El que se entrega al ayuno se tendrá por muy santo porque ayuna, aunque tenga el corazón lleno de rencor y malicia; y si su lengua no se atreve a tocar el vino por sobriedad, apenas le importa que su lengua murmure y calumnie. Otro se tendrá por más bueno porque cada día reza muchas oraciones, aunque después deshaga su lengua en palabras enojosas, arrogantes e injuriosas con sus familiares o vecinos. Otro dará de buena gana limosnas a los pobres, pero su corazón lo tendrá cerrado para repartir dulzura, piedad y perdón a sus enemigos. Otro perdonará a sus enemigos y no se llevará bien con sus familiares, sino a regañadientes. Todos estos se tienen por espirituales, nombre que de ninguna manera merecen. Se cubren de ciertas acciones exteriores para que los demás los tengan por espirituales, no siendo en suma, sino sólo apariencia.

El que realmente aspira a la santidad, el verdadero hombre espiritual, debe aspirar al amor de Dios, al verdadero amor divino, y no a un amor cualquiera. El amor divino que hermosea nuestra alma se llama gracia, por hacernos agradables a Dios; si nos da fuerza para bien obrar, se llama caridad; y cuando llega al grado de

perfección que nos hace del bien obrar un hábito, entonces se llama devoción, delicadeza espiritual o vida de entrega a Dios.

Ocurre en esto como con las aves: unas, las avestruces, no vuelan jamás; otras, las gallinas, apenas vuelan, sino pesada y raramente; pero las águilas, palomas y golondrinas vuelan incesantemente, velozmente y por las alturas. De la misma manera las almas de los pecadores no vuelan por las alturas de Dios, sino que todo lo hacen por tierra y para la tierra; las almas de las personas buenas que aún no han llegado a la vida de devoción, vuelan en Dios por medio de sus buenas acciones, pero de forma inconstante y pesadamente; y las personas espirituales que se esfuerzan por ser santos vuelan en Dios continuamente, prontamente y por las alturas.

La delicadeza espiritual, la vida de devoción, no es otra cosa sino aquella agilidad y vivacidad espiritual que nos hace vivir la caridad pronta y fervorosamente en todas nuestras acciones. Pertenece a la caridad el observar todos los mandamientos de Dios, y es propio de la devoción o de la vida de entrega a Dios el observarlos pronta y resueltamente; y así, el que no guarda todos los mandamientos de Dios no puede ser tenido por bueno ni por espiritual, porque para ser bueno es necesario la caridad, y para ser espiritual es necesario además que su caridad sea pronta y ardorosa.

Esta delicadeza espiritual por vivir la caridad en alto grado, no solamente nos hace observar pronta, activa y diligentemente los mandamientos de Dios, sino que además nos impulsa a hacer pronta y resueltamente el mayor número de obras buenas, aunque no estemos obligados a realizarlas y tan sólo sean aconsejables. Porque de la misma manera que un hombre todavía convaleciente de alguna enfermedad, camina lenta y pesadamente, así el pecador, habiendo sanado de su maldad, observa los mandamientos de Dios lenta y pesadamente. Sólo cuando alcance esa delicadeza espiritual caminará como un hombre totalmente sano, que además de caminar, es capaz de correr y saltar. Corre y salta no sólo en el camino de los mandamientos de Dios, en lo que es obligatorio, sino más todavía, en las sendas de los consejos e inspiraciones divinas.

Resumiendo, podemos decir que si la caridad es el fuego espiritual, la vida de entrega a Dios o devoción es este fuego espiri-

tual cuando está muy inflamado, el cual nos impulsa a ejercer la caridad pronta, activa y diligentemente.

2. Propiedades y excelencias de la vida de entrega a Dios

Para desanimar a los israelitas a que no fuesen a la tierra de promisión, les decían que era una tierra que devoraba a los que la habitaban; que su aire era tan pernicioso, que no podrían vivir mucho tiempo, y que sus habitantes eran gigantes tan peligrosos que se los comerían como langostas (Hab 13,33,34). De la misma forma el mundo desacredita cuanto puede el camino de la santidad, pintando a las personas que lo intentan seguir como enojadas, tristes y macilentas, y declara que la santidad es causa de muchas melancolías y aflicciones insoportables. Por el contrario, Josué y Caleb aseguraban que la tierra prometida no solamente era buena y hermosa, sino que su disfrute era dulce y agradable (Hab 14,7.8). De la misma manera el Espíritu Santo, por la boca de todos los santos y del mismo Nuestro Señor (Mt 11,28-30), nos asegura que la vida santa es una vida dulce, dichosa y fascinante.

¿Por qué ocurre esta diversidad de pareceres? El mundo observa que los que se esfuerzan por ser santos ayunan, rezan, sufren las injurias, sirven a los enfermos, asisten a los pobres, velan, se dominan a sí mismos, reprimen su cólera y sus pasiones, se privan de los placeres sensuales y realizan otras cosas ásperas y rigurosas; pero el mundo no ve el amor interior con que hacen estas cosas, el cual vuelve todas estas acciones agradables, dulces y fáciles. Si es verdad que las almas pasan mucho trabajo en sus ejercicios de mortificación, cuando lo hacen por amor y perseveran en ellos, lo más amargo lo vuelven dulce y agradable. Les pasa lo que a las abejas, que convierten el néctar amargo que chupan de las flores en miel dulcísima. Por este motivo, el fuego y los instrumentos del suplicio les parecían a los mártires flores hermosas y preciados perfumes, porque estaban inflamados en el amor de Dios. Si el amor puede convertir en dulzura los más crueles tormentos y la muerte misma, cuánto más fácilmente lo hará con las acciones virtuosas.

Si el azúcar hace dulces los frutos amargos, el amor divino es el azúcar espiritual que llena el alma de gran suavidad y que hace

las mortificaciones alegres, y la pobreza y el menosprecio deseables.

Contempla la escala de Jacob, pues es el verdadero retrato de la vida espiritual. Los dos flancos, entre los cuales se sube y donde los escalones se sostienen, representan la oración y los sacramentos, por los que se alcanza el amor de Dios. Los escalones no son otra cosa sino los diversos grados de caridad, por los cuales se va de virtud en virtud, ya sea bajando cuando se socorre al prójimo, ya sea subiendo por la contemplación a la unión amorosa con Dios. Las personas que lo suben tienen sus rostros hermosos y alegres, porque reciben todas las cosas con dulzura y suavidad, y porque sus pensamientos, intenciones y acciones no tienen otro propósito que agradar a Dios; usan del mundo y de las cosas mundanas con corazón puro y sincero. Tales son las personas espirituales.

Créeme, la vida de entrega a Dios es la dulzura de las dulzuras y la reina de las virtudes, por cuanto es la perfección de la caridad.

3. Todo cristiano está llamado a la santidad

Dios mandó en la creación que todas las plantas diesen frutos, cada una según su especie (Gen 1, 11-12), y del mismo modo manda también a los cristianos que produzcan frutos de santidad, cada uno según su condición y estado, esto es, según sus fuerzas, ocupaciones y obligaciones. Pues no está bien que el obispo quiera seguir la soledad del cartujo, ni que los casados vivan tan pobres como los religiosos, ni que el labrador esté todo el día en la iglesia como los monjes, ni que el monje se ocupe de tantos asuntos como el obispo. Con todo, vemos caer en esta falta frecuentemente; y el mundo, que no discierne ni quiere discernir entre la santidad y la indiscreción de aquellos que se creen santos, murmura y recrimina la santidad, cuando ella no es causa de semejantes desórdenes.

No, la devoción verdadera no pervierte nada, antes lo perfecciona todo; pero cuando es contraria al legítimo estado de cada uno, entonces sin duda que es falsa. La devoción se comporta como la abeja, que saca su miel de las flores sin dejarlas ajadas ni marchitas, sino enteras y frescas. Con todo la devoción aún hace más, porque no solamente no daña ningún estado de vida ni condición, sino que antes los adorna y hermosea. La vida de

entrega a Dios hace más agradable el cuidado de la familia; más sincero el amor entre los esposos, más honrado el servicio que presta el trabajador, y más agradable y amable cualquier ocupación.

No sólo es un error, sino una perversidad, el tratar de impedir que los trabajadores, los soldados, los empresarios, o los mismos casados se adentren por los caminos de la santidad. Es verdad que la pura vida contemplativa o religiosa no puede ejercerse en estas formas de vida; mas también hay otras prácticas espirituales propias de los seglares. Dondequiera que estemos, podemos aspirar a la vida de perfección.

4. Necesitas un director espiritual

¿Quieres con más seguridad progresar en el camino de la vida espiritual? Busca entonces algún hombre virtuoso que te enseñe y oriente.

Advierte algo importante. Dice San Juan de Ávila que por mucho que busques, jamás encontrarás con más seguridad la voluntad de Dios que cuando sigas el camino de la humilde obediencia, la virtud practicada y estimada por todos los santos. Santa Teresa, viendo que doña Catalina de Córdoba hacía gran penitencia, estuvo muy tentada de imitarla contra el parecer de su confesor, que se lo había prohibido, hasta que Dios le dijo: «Hija mía, créeme que vas por camino seguro; y aunque tengas en mucho la penitencia que hace, en más estimo tu obediencia». Tanto amaba esta virtud, que además de la obediencia que debía a sus superiores, se comprometió por voto a obedecer a su director espiritual, obligándose a seguir su dirección y consejo. Muy semejante fue el consejo que antes de morir dio el rey San Luis a su hijo, diciéndole: «Confíesate a menudo y elige un confesor idóneo, que sea hombre prudente y que te pueda enseñar a hacer las cosas que te son necesarias».

En la Sagrada Escritura se lee: «Un amigo fiel es escudo poderoso y el que lo encuentra halla un tesoro. Un amigo fiel no se paga con nada. Un amigo fiel es medicina que da vida, y los que temen al Señor lo encontrarán» (Eclo 6, 14-16). Estas divinas palabras más hacen referencia a la vida eterna que a esta vida mortal. Por tanto, necesitas de este amigo fiel para que puedas

alcanzar con más facilidad la vida eterna: él guiará tus acciones con sus avisos y consejos por el camino del bien; te aliviará y consolará en tus aflicciones y luchas espirituales; te librá de las emboscadas y engaños del enemigo; e impedirá que si tu alma se enferma, que la enfermedad sea mortal.

¿Quiénes encontrarán tal amigo? «Aquellos que temen a Dios», es decir, los humildes, los que de veras desean progresar en la vida espiritual. Ruega a Dios insistentemente que te dé un director espiritual que sea según Su corazón, pues importa mucho tener un buen guía en este camino de la santidad.

Cuando lo hayas encontrado, estima a tu director espiritual como si fuese un ángel, pues no te confías a él por sus cualidades o conocimientos humanos, sino únicamente por Dios. El Señor te favorecerá y hablará por medio de tu director espiritual, y le pondrá en sus palabras lo que necesitas para tu salud y para encaminarte hacia Él. Conversa abiertamente con tu director con toda sinceridad y fidelidad, manifiéstale claramente el estado de tu alma sin exageraciones ni disimulos; de esta manera te consolidará en el bien y corregirá tu mal, fortaleciéndote en tus aflicciones. Ten con él una gran confianza, mezclada de un gran respeto, de suerte que ni el respeto disminuya la confianza, ni la confianza estorbe el respeto.

En fin, que tu amistad con tu director espiritual sea estable y dulce, santa y espiritual. A este propósito dice San Juan de Avila: «Escoged uno entre mil»; y yo diría, entre diez mil; porque hay muchos menos de lo que pensamos capaces de este ministerio. Tu director debe irradiar caridad, ciencia y prudencia. Por eso te insisto que se lo pidas a Dios; y cuando lo hayas encontrado, que perseveres con él, dando gracias al Señor y no buscando otra cosa sino seguir el camino que te muestre. Sólo así, si lo sigues humilde y confiadamente, tu camino será dichoso.

5. Es necesario comenzar purificando el alma

El alma que aspira a tan alta dignidad como ser esposa del Hijo de Dios ha de desprenderse de las viejas vestiduras del pecado y vestirse de virtud (Ef 4, 22-24), quitando de sí todo lo que pueda estorbar al amor de Dios; porque el principio de nuestra salud es la purificación de nuestros malos hábitos. Así lo declara el

Esposo en el Cantar de los Cantares: «Ya han germinado las flores en la tierra, ha llegado el tiempo de la poda» (Cant 2-12). Las flores en nuestros corazones son los buenos deseos, y tan pronto como aparecen, debemos podar de nuestra conciencia de todas las obras muertas y superfluas. Pero esta purificación del alma no se consigue al instante sino poco a poco y no sin trabajo.

El alma que sale del pecado se asemeja a la aurora porque no resurge de las tinieblas en un instante, sino gradualmente. La cura que lleva tiempo es siempre la más segura. Las enfermedades de corazón, como las del cuerpo, vienen a caballo y se van a pie y a paso muy lento. Menester es, pues, ser animosos y sufridos en esta empresa. ¡Cuánta lástima dan a este respecto las almas que por verse todavía sujetas a algunas imperfecciones tras haberse ejercitado durante un tiempo en el camino de la santidad, se inquietan y desaniman, dejándose llevar tanto de la tentación que, olvidándose de la virtud, se vuelven a sus anteriores costumbres!

Hay otras almas que también corren gran peligro, pero por una tentación contraria, piensan que ya están purificadas de sus imperfecciones, cuando apenas se han puesto en marcha; se tienen por perfectas sin serlo y se arrojan a volar sin alas. Gran peligro corren de tornar a recaer en sus males, por haberse pronto desviado y apartado de las manos del médico.

La purificación del alma ha de durar lo que dure nuestra vida. No nos turben nuestras imperfecciones; porque nuestra perfección consiste en combatirlas; y no las podremos combatir ni vencer si no las vemos y encontramos. Nuestra victoria no consiste en sentirlas, sino en estar resueltos a no consentirlas.

Sufrir las imperfecciones no significa que las consintamos. Es necesario, para ejercitarnos en la humildad, que algunas veces seamos heridos en esta batalla espiritual; pero nunca nos tengamos por vencidos sino cuando hayamos perdido la vida o el ánimo. Por tanto, las imperfecciones y los pecados veniales no nos impiden que avancemos en la vida espiritual, porque sólo se pierde esta vida por el pecado mortal. Lo único que debemos hacer es no perder el ánimo. «Líbrame, Señor, de la cobardía y del desánimo», decía David (Sal 54,9). Somos vencedores en esta guerra espiritual mientras no huyamos nunca del combate.

6. La primera purificación: la de los pecados mortales

La primera purificación que se debe hacer es la del pecado. El medio para conseguirlo es el santo sacramento de la Confesión o Penitencia, para lo cual buscarás el confesor más competente. Para prepararte del mejor modo posible, sítete de algún libro escrito a este propósito; reflexiona y vete anotando lo que hayas ofendido a Dios desde que tienes uso de razón hasta el presente. Y a la vez que recapacitas sobre los pecados de tu conciencia, detéstalos y abomínalos con la mayor contrición y disgusto que puedas sufrir, considerando estas cuatro cosas: que por el pecado perdiste la gracia de Dios y con ella el paraíso; que mereciste las penas eternas del infierno; y que renunciaste a la visión y al amor eterno.

Como ves, me estoy refiriendo a una confesión general de toda la vida, la cual no es absolutamente necesaria; pero considero que te será muy provechosa al principio, por lo que te la aconsejo de veras. Sucede muchas veces que las confesiones ordinarias están llenas de deficiencias, porque normalmente no se preparan bien o muy poco, o no se tiene la contrición necesaria; y así sucede muchas veces que se acude a la confesión con una tácita voluntad de volver al pecado, por cuanto no se quiere evitar la ocasión de volver a él, ni se ponen los medios necesarios para enmendar la vida. Por este motivo, la confesión general resulta muy necesaria para asegurar el alma. Además, la confesión general tiene varias ventajas: acrecienta el conocimiento de nosotros mismos; nos impulsa a rechazar nuestra mala vida pasada; nos hace descubrir la gran misericordia de Dios que nos ha esperado tan largo tiempo; pacifica y alegra nuestra alma; nos impulsa a hacer buenos propósitos; ayuda al confesor para nos pueda dar los avisos más convenientes; y predispone nuestro corazón para lo abramos con más confianza en las confesiones siguientes.

Por tanto, si quieres renovar totalmente tu corazón y convertirte del todo a Dios, te aconsejo encarecidamente que hagas esta confesión general.

7. La segunda purificación: de la afición al pecado

Todos los israelitas salieron de la tierra de Egipto, pero no todos de buena gana; porque muchos en el desierto echaron de menos las cebollas y las carnes de Egipto (Hab 11,4-5). De la misma forma, hay también personas que salen del pecado, pero que no por eso pierden la afición que le tenían; porque, a pesar de haber hecho el propósito de no volver a pecar, sienten todavía cierta pena por tener que privarse y abstenerse de los miserables deleites del pecado. Han renunciado al pecado y procurado apartarse de él, pero siguen sintiéndole afición, y se parecen en esto a la mujer de Lot, que volvió la vista atrás cuando salió de Sodoma (cf. Gen 19,26). Tales personas se abstienen del pecado como los enfermos de los alimentos picantes, los cuales no prueban sólo porque los médicos se los han prohibido; pero no por eso dejan de sentirlo con pena: hablan de ellos, preguntan cuando podrán comerlos, quieren por lo menos olerlos, y tienen por dichosos a los que pueden gustarlos. Así son estos penitentes pusilánimes, se abstienen por algún tiempo del pecado pero contra su propia voluntad; les encantaría pecar con tal de no ser condenados; hablan con nostalgia y gusto del pecado, y tienen por dichosos a los que los cometen.

Un ejemplo te lo aclarará mejor. Un hombre que se había propuesto vengarse de una ofensa, cambia su propósito después de confesarse, pero poco después se pone a conversar con sus amigos y se deleita en contarles las intenciones malvadas que había desechado, diciéndoles que, si no hubiera sido por Dios, hubiera hecho tal y tal cosa, y que la ley divina en este punto es difícil de observar, y que ojalá Dios permitiese la venganza. Este pobre hombre, aunque se ha apartado del pecado, no por eso ha renunciado a la afición que le tiene; y hallándose en efecto fuera de Egipto, apetece aún los ajos y cebollas que solía comer cuando allá se encontraba. Es como la mujer que ha dejado sus lascivos amores, pero que sigue complaciéndose con los galanteos y agasajos que se le hacen.

Ciertamente que tales personas están en gran peligro. Por tanto, si quieres vivir en unión con Dios, no sólo has de dejar el pecado, sino limpiar también tu corazón de toda afición desordenada; porque, aparte del peligro que tienes de recaer, estas

miserables aficiones debilitan tu espíritu y te perjudican enormemente, impidiéndote realizar las buenas obras pronta, diligente y frecuentemente, pues en esto consiste la verdadera amistad para con Dios. Las almas que después de salir de las ataduras del pecado tienen aún estas aficiones y deseos, se asemejan a las enfermizas mujeres, que no estando realmente enfermas, se quejan como si lo estuviesen; comen sin gusto, duermen sin reposo, ríen sin alegría, y antes querrían las arrastrasen que caminar cuatro pasos. De la misma manera, estas almas tan debilitadas en el espíritu apenas se ejercitan en las obras buenas y las que hacen son escasas e insignificantes.

8. Cómo realizar esta segunda purificación

El principio de esta segunda purificación radica en sentir intensamente y a menudo el grave daño que el pecado nos trajo, para que así tengamos una profunda y fervorosa contrición de nuestros pecados; porque así como la contrición verdadera por pequeña que sea, junto con los sacramentos, nos purifican del pecado, así la contrición intensa y fervorosa nos purifica también de todas las aficiones que provienen del pecado.

Cuando una persona nos resulta antipática la vemos de mala gana y tratamos de huir de su compañía; pero si ya no es antipatía lo que sentimos, sino un gran rencor y aborrecimiento, no sólo evitamos conversar con ella, sino con todos sus parientes y amigos, y más todavía aborrecemos su retrato o cosa que se le parezca. Así sucede con el que ha salido del pecado; cuando sólo lo aborrece por una ligera aunque verdadera contrición, ciertamente está decidido a no pecar más; pero cuando lo aborrece por un arrepentimiento profundo y crecido, no sólo abomina el pecado, sino incluso todas las aficiones y frutos que de él proceden. Debemos, pues, procurar que nuestra contrición y arrepentimiento sean lo más grandes que podamos, para también abarque todas las inclinaciones y ocasiones pecaminosas. De esta forma fue la conversión de María Magdalena, que perdió de tal manera el gusto al pecado y a los vanos placeres que en él hallaba, que jamás volvió a pensar más en ellos; y David afirmaba

que no sólo aborrecía el pecado, sino todo lo lleva a él (Sal 118, 104, 128). En esto, pues, consiste la renovación del alma.

Para llegar, pues, a esta tan gran contrición es necesario que te ejercites con atención en las meditaciones siguientes, las cuales, si las haces bien desarraigarán de tu corazón (mediante la gracia divina) el pecado y las principales aficiones del pecado. Haz las meditaciones tal como están dispuestas, no más de una cada día; a ser posible, por la mañana, pues es el tiempo más apropiado para el espíritu; y vuélvelas a meditar y considerar durante el resto del día. Y si no estás acostumbrado a meditar, lee en la segunda parte lo que he escrito sobre la meditación.

9. Meditación primera

Mi creación

PREPARACIÓN

- 1 - Ponte en la presencia de Dios.
- 2 - Suplícale que te inspire su Santo Espíritu.

CONSIDERACIONES

1. Considera los pocos años que han pasado desde que no existías, y que tu ser entonces era una verdadera nada. ¿Dónde estabas en aquel tiempo? Hacía ya mucho tiempo que el mundo existía y de ti nada se sabía.
2. Dios te ha hecho salir de esta nada para hacerte lo que eres; no lo hizo porque necesitase de ti, sino únicamente por su bondad.
3. Considera el ser que Dios te ha dado, porque como hombre, eres la criatura más soberana del mundo visible, creada para la vida eterna y para unirse enteramente con Él.

AFICIONES Y RESOLUCIONES

1. Humíllate sinceramente delante de Dios diciendo de todo corazón con el Salmista: «¡Señor!, yo soy delante de Ti más que una verdadera nada (Sal 38,7); ¿Cómo es que te has acordado de mí para crearme? (Sal 8,5). Yo estaba anegado en la nada, y aun al presente lo estaría si Tú no me hubieras sacado de ella.
2. Da gracias a Dios: “Soberano Creador mío ¡Cuánto es lo que te debo, pues por tu misericordia me has creado de la nada para

hacerme lo que soy! ¿Qué podré hacer para bendecir tu santo nombre y agradecerte tu inmensa bondad?”

3. Llénate de confusión: “Mas ¡ay de mí, mi Creador! En lugar de unirme a Ti amándote y sirviéndote, me he rebelado contra Ti por mis desordenadas aficiones. Me he apartado y alejado de Ti, para esclavizarme con el pecado y la iniquidad. De esta forma no he honrado tu gran bondad por haberme creado.”

4. Abájate delante de Dios: “Señor, Tú eres mi Dios; Tú me has creado, porque yo no me he hecho a mí mismo. Dios mío, soy obra de tus manos.”

De aquí adelante no me complaceré más en mí mismo, pues por mi parte no soy nada. ¿De qué me enorgullezco si soy polvo y ceniza?. Si soy la verdadera nada, ¿de qué me ensalzo? ¿De qué me quejo si soy humillado y menospreciado? Quiero cambiar de vida y honrar a partir de ahora a mi Creador: quiero todo entero cumplir su voluntad por los medios que me enseñe mi director espiritual.

CONCLUSIÓN

1. Dale gracias a Dios: “Bendice, alma mía, a mi Dios, y todo mi ser alabe tu santo nombre, porque tu bondad me ha sacado de la nada y por tu misericordia he sido creado.”

2. Haz el ofrecimiento de todo tu ser: “Dios mío, yo te ofrezco todo mi ser pues es todo tuyo y te lo ofrezco de todo corazón. A Ti te lo dedico y consagro.”

3. Suplica su ayuda: “Dios mío, fortaléceme en estos buenos propósitos. Santa Virgen María, a ti te encomiendo todas estas resoluciones, intercede por mi ante tu Hijo misericordioso.” Reza un Padrenuestro y un Avemaría.

Al salir de la oración, mientras paseas un poco, junta y resume todas las consideraciones que hayas hecho como en un ramillete de flores que perfume y recree tu espíritu el resto del día.

10. Meditación 2ª

El fin para el cual somos creados

PREPARACION

1. Ponte en presencia de Dios.

2. Ruégale que te ilumine.

CONSIDERACIONES

1. Dios no te ha puesto en este mundo porque necesite de ti, pues le eres del todo inútil; te ha creado para derramar en ti su bondad. Y por esto te ha dado el entendimiento, para que lo conozcas; la voluntad, para que lo ames; la imaginación, para consideres sus beneficios; los ojos, para que contemples las maravillas que ha creado; la lengua, para que lo alabes; y así las demás facultades.

2. Con este fin te ha creado, por lo que a este fin debes orientar todas tus obras, y las que no sirvan a este fin las debes menospreciar como vanas y superfluas.

3. Considera la desdicha de este mundo que no piensa en este fin, y que sólo vive como si hubiese sido creado para construir casas, plantar árboles, atesorar riquezas, decir sutilezas y hacer negocios.

AFICIONES Y RESOLUCIONES

1. Avergüénzate de tu pasado: “Señor Dios mío, ¿en qué ocupaba mi pensamiento cuando no me acordaba de Ti? ¿Dónde se encaminaba mi amor cuando no te amaba? Yo me debía nutrirme de la verdad, y en vez de ello me llenaba de vanidad, y servía al mundo que sólo se hizo para servirme.”

2. Aborrece tu vida pasada: “Renuncio a todos mis pensamientos vanos e imaginaciones inútiles. Renuncio a los recuerdos despreciables y frívolos. Renuncio a las amistades infieles y desleales, a las acciones inmorales y miserables, a las gratificaciones ingratas, a los placeres amargos.”

3. Conviértete a Dios: “Y Tú, mi Dios y mi Señor, serás de aquí adelante el único objeto de mis pensamientos; jamás me ocuparé en algo que no te agrade. Mi memoria recordará diariamente la dulzura y la grandeza de tu bondad para conmigo. Tú serás el regocijo y el deleite de mi corazón.”

Todas las fantasías y entretenimientos vanos en que ocupaba antes mis días; todas las aficiones a las que se inclinaba mi corazón, a partir de ahora las aborrezco, pues quiero vivir de aquí en adelante sólo para amarte.

CONCLUSIÓN

1. Agradece a Dios que te ha creado para un fin tan excelente: “Me has creado, Señor, para Ti, para que goce eternamente la inmensi-

dad de tu gloria. ¿Cuándo seré digna de ella, y cuándo te bendeciré como debo?”

2. Ofrecete: “Te ofrezco, mi amado Creador, todas estas resoluciones con toda mi alma y todo mi corazón.”

3. Suplica: “Te ruego, Dios mío, tengas por bien de aceptar mis deseos y promesas, y dame tu bendición para que los cumpla, por los méritos que me mereció la sangre de tu Hijo derramada en la cruz.”

Haz el ramillete de tu oración.

11. Meditación 3ª

Los beneficios de Dios

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.

2. Ruégale que te inspire.

CONSIDERACIONES

1. Considera los dones que has recibido de Dios: tu cuerpo, las comodidades de que disfrutas, tu salud, tus diversiones, tus amigos, tus cualidades. Compárate con tantas otras personas que valen más que tú pero que no han recibido estos beneficios. Compárate con los enfermos y pobres, con los que sufren menosprecios y humillaciones.

2. Considera los dones intelectuales que has recibido: cuántos hombres hay en el mundo analfabetos e incultos; lo mismo te podía haber pasado a ti y, sin embargo, cuánto Dios te ha favorecido. ¡Cuántos hay que no han recibido la educación que tu tienes y que viven en la más extrema ignorancia!

3. Considera las gracias espirituales de que disfrutas: Eres hijo de la Iglesia y has sido instruido en la Palabra de Dios desde tu juventud. Considera: cuántas veces has recibido sus sacramentos; cuántas inspiraciones y luces interiores se te han concedido; cuántas oportunidades has tenido para que te enmiendes; cuántas veces se te han perdonado los pecados; cuántas veces has sido librado de las ocasiones de pecado a que te habías expuesto; cuántos años se te han concedido para que pudieses hacerte

santo. Admírate de lo benigno y propicio que ha sido Dios para contigo.

AFICIONES Y RESOLUCIONES

1. Maravíllate de la bondad de Dios: “¡Señor, qué bueno y misericordioso has sido para conmigo! ¡De cuántas gracias me has colmado!”
2. Asómbrate de tu ingratitud: “¿Quién soy yo, Señor, para que tantas gracias y favores hayas derrochado sobre mí? ¡Cuántas veces he abusado de tus beneficios, he despreciado tus gracias y he abusado de tu bondad! Grande es mi indignidad e ingratitud.”
3. Aviva tu agradecimiento: “A partir de ahora, Señor, nunca más te seré infiel, ingrato y desleal. Si Tú, mi gran bienhechor, me ha colmado de tantos dones y gracias, ¿cómo no voy a vivir desde ahora del todo para Ti?”.
4. Renuncia a no tener otra voluntad que la Suya; ponte a su servicio, pues tanto ha hecho por ti; esmérate por conocerlo y darle gracias con las acciones que para ello ayuden. Aprovecha cuidadosamente los medios que la Iglesia tiene dispuestos para que te salves. “Te amaré, Dios mío; me comprometo a ser asiduo a la oración y recibir con frecuencia los sacramentos; me comprometo a leer tu Palabra, y a poner en práctica tus inspiraciones y consejos.”

CONCLUSIONES

1. Da gracias a Dios porque te haya dado a entender todos los beneficios que te ha concedido y cuál debe ser tu respuesta.
 2. Ofrécete del todo a Dios con todas tus resoluciones.
 3. Ruégale que te fortalezca para que le seas fiel en poner en práctica tus buenos propósitos, por los méritos de la Pasión de su Hijo. Implora la intercesión de la Virgen y de los santos. Reza un Padrenuestro y un Avemaría.
- Haz el ramillete espiritual de tu oración.

12. Meditación 4ª

Sobre los pecados

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Ruégale que te inspire.

CONSIDERACIONES

1. Considera cuánto tiempo hace desde que cometiste tu primer pecado, cuántos has cometido durante toda tu vida, y cómo los has ido acrecentando de obra, de palabra y de deseo, ofendiendo a Dios, a tu prójimo y a ti mismo.
2. Considera tus malas inclinaciones y cómo te has dejado llevar por ellas en numerosas ocasiones.
3. Considera el pecado de tu ingratitud para con Dios, que es un pecado que se extiende entre todos los demás y los hace mucho peores, pues Dios te llenó de beneficios y tú has abusado de todos ellos contra Él. Especialmente considera cuántas buenas inspiraciones has menospreciado y malogrado; y cuántas veces has recibido los sacramentos, y qué poco los has aprovechado y hecho fructificar. ¿Qué es lo que te queda de todas estas preciosas joyas con que tu querido Esposo te ha hermosado? ¿Con qué preparación las recibiste? Todo lo han cubierto tus iniquidades. Grande es tu ingratitud, pues habiéndote buscado Dios tanto para salvarte, tú le has huido para perderte.

AFICIONES Y RESOLUCIONES

1. Avergüénzate por tu miseria: "¡Dios mío! ¿Cómo me atrevo a presentarme ante Ti? Estoy lleno de ingratitud e iniquidad, pues he permitido que se manchasen y envileciesen todos los sentidos y potencias de mi alma. Así he pagado los beneficios de mi Creador y la sangre de mi Redentor."
2. Pide perdón, y arrójate a los pies del Señor como el hijo pródigo, como María Magdalena, como una mujer que con toda clase de adulterios ha manchado su matrimonio: "¡Oh Señor!, ten misericordia de este pecador!"
3. Propónte mejorar tu vida: "¡Oh Señor!, propongo firmemente nunca más pecar, ayudado de tu divina gracia. Renuncio al pecado, y te abrazo a Ti, ¡oh Padre rico en misericordia! No quiero más que vivir y morir en Ti."
4. Me propongo confesar para borrar todos mis pecados pasados, acusándome valientemente de ellos, haciendo el firme propósito de no volver a cometerlos.

5. Hago el propósito con todas mis fuerzas por desarraigar enteramente de mi corazón todas las ocasiones y raíces que me han llevado al pecado, particularmente de los que más me importunan.

6. Y para lograrlo, propongo poner en práctica los medios que me aconseje mi director espiritual, y ser constante en ellos, reconociendo que jamás haré bastante para reparar tan grandes pecados.

CONCLUSIÓN

1. Agradece a Dios el que te haya esperado misericordiosamente hasta este día y que te haya inspirado estas buenas resoluciones.

2. Ofrécele tu corazón y haz propósito de poner en práctica tus buenos propósitos.

3. Ruégale que te fortalezca, etc.

13. Meditación 5ª

Sobre la muerte

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.

2. Pídele su gracia.

3. Imagínate que estás en la cama enfermo y sin esperanza alguna de escapar de la muerte.

CONSIDERACIONES

1- Considera la incertidumbre del día de tu muerte: Un día has de salir de tu cuerpo, ¿Cuándo será? ¿Será en invierno o en verano? ¿En la ciudad o en un pueblo? ¿De día o de noche? ¿Será de repente o con aviso? ¿Será por enfermedad o por accidente? ¿Tendrás tiempo para confesarte? ¿Te asistirá tu confesor y padre espiritual? De todo esto no sabemos nada. Sólo es seguro que moriremos, y que siempre será más pronto de lo que pensamos.

2. Considera que en ese día el mundo se habrá acabado y nada significará ya para ti; todo se habrá trastocado para ti, porque entonces los placeres, las vanidades, los gustos mundanos, las diversiones, nos serán ya más que nubes y sombras. ¡Por qué poco ofendí a mi Dios, pues le dejé por nada!, pensarás. Al contrario, la oración y las buenas obras te parecerán entonces muy dulces y meritorias. ¿Por qué no seguí este hermoso y dichoso

camino? En aquel momento, los pecados que hoy te parecen pequeños te parecerán grandes como montañas y pensarás que has amado muy poco a Dios.

3. Considera de cuánto te has de despedir en la hora de tu muerte: de las riquezas y vanidades, de las frívolas compañías, de los placeres y pasatiempos, de los amigos y vecinos, de los parientes e hijos, de tu esposo o esposa, y de toda criatura, y al fin, de tu cuerpo, que se irá descomponiendo lentamente, quedando espantoso, feo y hediondo. Lo tendrán que esconder en la tierra y después el mundo apenas se acordará de ti, al igual que tú apenas te acuerdas ya de las personas fallecidas que has conocido. Dirán como mucho: Dios lo perdone.

5. Considera que al salir del cuerpo el alma sigue su camino, o a la derecha o a la izquierda. ¿Adónde irá la tuya? ¿Qué camino tomará? No otro sino el que hayas merecido en este mundo.

AFFECTOS Y RESOLUCIONES

1. Ruega a Dios por ese día: “Señor, recíbeme bajo tu protección en aquel día. Que esa hora sea para mí dichosa y favorable, aunque todas las otras de mi vida hayan sido atormentadas y tristes.”

2. Pon en su justo valor al mundo y sus vanidades: “No sé el momento en que partiré, por lo que no voy a dejar que este mundo me esclavice. No quiero tener hacia mis queridos familiares y amigos más afecto que el que nace de la santa caridad; porque ¿de qué me servirá haberles amado desordenadamente si en ese día me condeno y aparto de ellos para siempre?”

3. Quiero ya prepararme desde ahora y poner todo mi cuidado para que ese momento de la muerte me resulte dichoso. Quiero asegurar la salvación de mi alma y eliminar todo lo que me la pueda impedir.

CONCLUSIÓN

Da gracias a Dios por este propósito que te ha inspirado; ofrécele tu corazón y pídele que te conceda una dichosa muerte por los merecimientos que su Hijo te ganó en la Cruz. Implora la ayuda de la Virgen y de los santos. Reza un Padrenuestro y un Avemaría.

14. Meditación 6ª

Sobre el juicio

PREPARACIÓN

1. Ponte delante de Dios.
2. Suplécate que te inspire.

CONSIDERACIONES

Al fin, transcurrido el tiempo que Dios ha señalado para este mundo, después de grandes señales y horribles presagios los hombres temblarán de miedo y espanto (Lc 21,26), y el fuego, como un diluvio, quemará y reducirá en ceniza toda la superficie de la tierra.

Después todos los hombres resucitarán de la tierra, y a la voz del arcángel serán reunidos. Pero, ¡qué diferencia! Porque unos estarán en cuerpos gloriosos y resplandecientes, y los otros en cuerpos hediondos y horribles.

Considera el esplendor con que se mostrará el soberano Juez, rodeado de todos los ángeles y santos, precedido por su cruz resplandeciente, señal de gracia para los buenos y de rigor para los malos.

Este soberano Juez separará los buenos de los malos, poniendo los unos a su diestra, y los otros a su izquierda. Tras esta separación eterna nunca más estos dos bandos volverán a juntarse.

Ya separados, se abrirán los libros de las conciencias de cada uno. Se manifestará claramente la malicia de los malos y como menospreciaron a Dios. Asimismo se verá la penitencia de los buenos y los efectos que la gracia de Dios produjo en ellos; y ninguna cosa quedará escondida. ¡Qué confusión para unos, y qué consuelo para otros!

Considera la última sentencia de los malos: Andad, malditos, al fuego eterno, preparado para el demonio y sus seguidores (Mt 25,41). Andad, dice, como queriendo indicar el perpetuo desamparo que tendrá con tales desdichados, desterrándolos para siempre de su presencia. Malditos. Maldición universal, que comprende todos los males; maldición irrevocable y eterna, en

fuego inextinguible. ¡Qué perpetua y espantosa será esta eternidad de penas!

Considera la sentencia para con los buenos: Venid, palabra agradable a los oídos, por la cual Dios les recibirá en el seno de su bondad. Benditos de mi Padre, poseed el reino que os está preparado desde la creación del mundo» (Mt 25,37). ¡Oh amada bendición, que comprende toda bendición! ¡Qué beneficio!, porque este reino no tendrá jamás fin.

AFFECTOS Y RESOLUCIONES

1. Estremécete de santo temor con aquél día: Dios mío, ¿quién me podrá sostener en este día, en el cual las columnas del cielo temblarán de espanto (Jb 26,2).
2. Detesta y abomina tus pecados, pues sólo ellos pueden hacer que te pierdas en ese espantoso día. Júzgate a ti mismo ahora, para que no seas juzgado en aquel día; examina tu conciencia, acúsate, condénate y corrígete, para que el soberano Juez no te condene en aquel terrible día. Confiésate y pon en práctica los avisos que se te den, etc.

CONCLUSIÓN

Da gracias a Dios, que te ha dado los medios para te salves en ese día, y tiempo para hacer penitencia; ofrécele tu corazón para mejor lograrlo; ruégale que te dé la gracia para cumplir tus buenos propósitos. Padrenuestro. Avemaría.

15. Meditación 7ª

Sobre el infierno

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Humíllate y pídele su favor.
3. Imagínate un sitio tenebroso, ardiendo en fuego y azufre, hediondo, lleno de gente que no puede escapar.

CONSIDERACIONES

1. Los condenados en el infierno sufren tormentos indecibles en sus cinco sentidos y en todo su cuerpo. Se valieron de ellos para pecar, por eso sufren ahora las penas debidas al pecado. Los ojos,

que se recrearon en mirar lascivamente, sufrirán la horrible visión de los demonios y del infierno. Los oídos, por haberse deleitado con palabras inmorales, no oirán jamás sino llantos, lamentos y gritos de desesperación; y así todos los demás sentidos.

2. Pero hay un tormento aún más grande, el verse privados para siempre de la dulce y consoladora presencia de Dios y de su gloria.

3. Considera sobre todo la eternidad de estas penas, pues es lo que hace verdaderamente insoportable el infierno. Si una sola pulga o un dolor de muelas hace que una corta noche resulte larga y fastidiosa, cuánto más espantosa será la noche de la eternidad con tantos tormentos. De ahí nacen la desesperación, la rabia y las blasfemias infinitas de los condenados.

AFECTOS Y RESOLUCIONES

Confieso que he merecido muchas veces el infierno, donde me hubiera privado de la presencia de Dios para siempre. De aquí en adelante quiero tomar el camino contrario, esforzándome con todas mis fuerzas por evitar el pecado, causa de la muerte eterna.

Da gracias Dios, ofrécele tu amor y ruega que te ayude.

16. Meditación 8ª

Sobre el paraíso

¡Error! Marcador no definido.PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Haz la invocación.

CONSIDERACIONES

1. En una hermosa y serena noche resulta muy agradable contemplar el cielo con tanta multitud y variedad de estrellas. Junta ahora esta hermosura con la del más precioso día, pues bien, toda esta hermosura no es nada en comparación con la excelencia del Cielo.

2. Considera la dignidad y belleza de todos los que habitan el Cielo: los millones de millones de ángeles, querubines y serafines; los innumerables apóstoles, mártires, vírgenes y santos. ¡Qué dichosa compañía! ¡Qué alegría dará verlos a todos! ¡Y qué felices!

Siempre cantan el dulce canto del amor eterno, siempre gozan de una constante alegría.

3. Considera cómo gozan todos de la presencia de Dios, inundados de sus regalos y de su amor. ¡Qué bien tan grande será saberse para siempre unidos a Él! Están allí gozando de increíbles placeres, cantando las alabanzas del Creador: «Bendito seas por siempre, soberano y amable Creador, que tan bueno has sido con nosotros.» Y Dios bendecirá a su vez a todos sus santos por toda la eternidad: «Benditas seáis por siempre mis queridas criaturas, por haberme servido, alabado y amado».

AFFECTOS Y RESOLUCIONES

1. Asómbrete de las maravillas de esta patria celeste: «¡Qué hermosa eres, mi amada Jerusalén, y qué bienaventurados son los que te habitan!»

2. Repréndete por lo poco que te has esforzado por alcanzar el Cielo y por haberte apartado del camino que conduce a él: “¡Necio de mí!, por unos despreciables placeres he estado a punto de perder mil veces estos eternos e infinitos regalos.”

3. Propónte luchar con ardor por alcanzar tan regalado Cielo: “Mi soberano y buen Señor, pues has enderezado mis pasos en tu santo camino, propongo firmemente nunca más volverme atrás. Quiero gozar de tu eterno descanso; quiero caminar a esta bendita tierra que me has prometido. Para lograrlo, me arrancaré de este miserable Egipto, me desembarazaré de todas las cosas que me distraigan o aparten del camino del cielo y pondré en práctica todo aquello que me pueda llevar hacia él.”

Da gracias, ofrécete y suplica su ayuda.

17. Meditación 9ª

A manera de elección del paraíso

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Humíllate delante de Él y ruégale que te inspire.

CONSIDERACIONES

Imagina que estás solo con tu ángel de la guarda y que te muestra por anticipado el paraíso, con todos los goces y placeres que en él se disfrutan; y que después te descubre el infierno, con todos los tormentos descritos en la meditación señalada. Representándote todo esto con la imaginación considera:

1. Que te encuentras frente al paraíso y al infierno, y que tanto uno como otro están abiertos para recibirte, según la elección que hagas.
2. Que tu elección del uno o del otro la haces en este mundo, pero durará eternamente en el otro.
3. Que debes poner todo tu empeño y voluntad en escoger el paraíso. Pide a tu buen ángel que te ayude, y confía en que Dios te dará múltiples gracias y favores para animarte a ello.
4. Como desde lo más alto del cielo te mira Jesucristo misericordioso y amorosamente te invita: «Ven amado, al reposo eterno, a gozar de mi bondad». Mira a la Santísima Virgen, que maternalmente te llama: «Ánimo, no desprecies los deseos de mi Hijo, ni lo que yo he suspirado por tu eterna salvación». Mira los santos que te exhortan y amablemente te convidan, deseando verte un día en su compañía alabando a Dios para siempre. Ellos te aseguran que el camino del cielo no es tan trabajoso como el mundo cree; antes te dicen: «Amigo, considera lo afortunado que es el camino de la santidad, por el cual nosotros hemos llegado a tanta dicha, mucho más que lo que el mundo tiene por más precioso».

ELECCIÓN

1. No quiero caer en el infierno, no quiero sufrir sus penas y tormentos por toda la eternidad, no quiero vivir separado de Dios. Por el contrario, pongo mi corazón y mi alma en alcanzar el Cielo, la gloria y felicidad eterna. Bendito seas Dios mío por tu misericordia, acepto el ofrecimiento que me haces.

¡Oh Jesús, salvador mío! Gracias por lo que me has amado, gracias por prepararme una morada en esta dichosa Jerusalén, donde podré amarte y bendecirte por siempre.

2. Agradece las ayudas que la Virgen y los santos te prestan; promételes que pondrás todos los medios que estén a tu alcance para ir al el Cielo; pide a tu buen ángel que te guíe.

18. Meditación 10ª

Elección del alma para vivir entregada a Dios

PREPARACIÓN

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Humíllate delante de Él y pídele su ayuda.

CONSIDERACIONES

1. Imagínate a tu izquierda al diablo rodeado de una multitud de espíritus infernales y de todos sus secuaces que en el mundo lo reconocen y le hacen reverencia. Mira los ademanes de todos estos infortunados: unos furiosos de enojo, de envidia y de cólera; otros tratando de matarse; otros tristes y obsesionados por adquirir riquezas; otros sólo preocupados por las cosas vanas, placenteras e inútiles; otros corrompidos por sus brutales pasiones. ¿No ves cómo todos éstos están sin reposo, sin orden ni armonía? Mira cómo se menosprecian los unos a los otros, y cómo no se aman sino con una falsa apariencia. En fin, mira cómo todos están tiranizados por este maldito rey.

2. A tu lado derecho ves a Jesucristo crucificado, que con gran amor ruega por estos pobres endemoniados, para que salgan de esta tiranía, llamándolos a sí. Mira a los ángeles y a los santos que lo rodean; contempla la hermosura de este reino; cuán agradable es a la vista el ejército de vírgenes, tanto hombres como mujeres, que han vivido en la humildad y en la caridad, mortificándose a sí mismos. Mira la multitud de mujeres casadas que con tanta gracia mantienen el cuidado de su casa exterior con cuidado de la interior, el amor del marido con el del esposo celeste. Míralos a todos cómo viven la amable castidad. Y cómo están todos oyendo a Nuestro Señor, deseando imprimir su amor en su corazón.

Se alegran, pero con una alegría graciosa y llena de caridad; se aman, pero con un amor sagrado y puro. En fin, mira los ojos del Salvador que los consuela, y cómo todos juntos suspiran por Él.

3. Por medio de tus buenos propósitos has dejado a Satanás y a sus tristes y desgraciados seguidores. Con todo, no has llegado aún a pertenecer a la dichosa y santa compañía de Jesucristo Rey; antes has estado siempre entre los unos y los otros.

4. La Virgen María, con San José y todos los santos que han vivido en el mundo, te invitan y animan.
5. El crucificado Rey te llama por tu nombre propio: “Ven, amado mío, ven para que te corone.” (Cant 4,8).

ELECCIÓN

1. Nunca más seguiré el espíritu del mundo, nunca más seguiré su bandera. He dejado para siempre sus vanidades y locuras, perversas y orgullosas, que conducen a la desgracia eterna. Renuncio a su forma de pensar, detesto todas sus obras.
2. Te adoro con todo mi corazón, mi dulce Jesús, glorioso y eterno, y te escojo, ahora y por siempre, por mi rey y por mi único Señor: te ofrezco ser te fiel y te hago el homenaje irrevocable de obedecer tus santas leyes y preceptos.
3. ¡Virgen María, amada Señora mía! Yo te escojo por mi guía, me pongo debajo de tu bandera. En ti pongo mi confianza.
4. Ángel de mi guarda, guíame durante mi vida para que llegue a disfrutar de tan santa y dichosa compañía en el cielo.

19. Cómo hacer la confesión general

Después de que hayas hecho estas importantes meditaciones, acude luego con espíritu humilde y animoso a hacer tu confesión general. No te dejes inquietar por ningún escrúpulo. El pecado sólo es vergonzoso cuando lo cometemos; no cuando lo confesamos y hacemos penitencia por él. La contrición y la confesión son tan hermosas y de tan buen olor, que quitan la fealdad y disipan la hediondez del pecado. Simón sólo veía en María Magdalena a una pecadora, pero Nuestro Señor sólo tuvo en cuenta los perfumes que derramó y la grandeza de su caridad. Si de verdad somos humildes nos dolerá nuestro pecado por lo que hemos ofendido a Dios; pero la acusación de nuestro mismo pecado nos será dulce y agradable, pues de esta manera honramos a Dios.

No te has fijado como se tranquiliza el enfermo cuando puede contar detenidamente al médico los males que lo atormentan. Cuando te acerques al confesor, imagina que estás en el monte Calvario, a los pies de Cristo crucificado para valerte de sus merecimientos. Su sangre preciosa, que por todas partes derrama, lava tus iniquidades, al igual que se derrama con abundancia en

todos los penitentes que acuden a la confesión. Sé sincero en confesar tus pecados, porque en la medida en que los confieses, experimentarás la bendición que Jesucristo nos obtuvo por los preciosos merecimientos de su Pasión. Acúsate de todos tus pecados, no con rodeos, sino simple y llanamente, satisfaciendo así a los remordimientos de tu conciencia. Hecho esto, escucha los consejos y pon en práctica todo aquello que te ordene el sacerdote, asintiendo interiormente en tu corazón: «Habla, Señor, que tu siervo escucha» (Sal 3, 9). Sí, es Dios el que escucha, pues dijo el Señor a sus apóstoles: «Quien a ustedes oye, a Mí me oye» (Lc 10,16). Después, medita bien la siguiente promesa, léela y decídetе a vivirla, la cual te servirá de conclusión a toda tu contrición.

20. Determinación para servir a Dios

Inmensa es la bondad y misericordia que Dios ha tenido para conmigo: por crearme de la nada; por conservarme; por librarme de tantos peligros; por colmarme de tantos bienes; por sufrir mis maldades con incomprensible dulzura y clemencia; por haber intentado a menudo de que me enmiende a través de sus inspiraciones; por haber esperado pacientemente hasta hoy a que me arrepienta y haga penitencia, a pesar de haber yo diferido ingratamente mi conversión y menospreciado sus gracias, ofendiéndolo con tanto atrevimiento.

En mi bautismo fui consagrado para ser su hijo y yo, sin embargo, no me he portado como tal, sino que he desobedecido su voluntad divina. Por todo esto, postrado ante Él, reconozco que soy culpable de la muerte y pasión de Nuestro Señor Jesucristo, pues por mis pecados Él murió y sufrió el tormento de la cruz, haciéndome digno de condenación eterna.

Pero confiando en su infinita misericordia, en virtud de la muerte y Pasión de mi Salvador, después de haber detestado con todo mi corazón las iniquidades de mi vida pasada, pido humildemente su gracia y perdón. En Jesucristo pongo toda mi esperanza y renuevo las promesas de mi bautismo. Renuncio para siempre al diablo, al mundo y sus concupiscencias. De ahora en adelante serviré y amaré a mi buen Dios, consagrándole todo mi ser, siéndole fiel y obediente. Y si por alguna sugestión del enemigo

o por propia debilidad quebrantase en algo esta resolución, propongo, mediante la divina gracia, levantarme al instante de nuevo acogiéndome a la misericordia divina.

Esta es mi voluntad irrevocable, la cual declaro ante Dios, a la vista de la Iglesia triunfante y militante. Acepta esta mi determinación y mi penitencia, Dios todopoderoso y benigno, —Padre, Hijo y Espíritu Santo—, pues sólo quiero agradarte. Y así como me has inspirado y dado la voluntad para hacerla, dame también la gracia y las fuerzas requeridas para llevarla a término. Te adoro, Dios mío, te adoro ahora y por siempre.

21. Conclusión para esta primera purificación

Hecha esta resolución, considera como tu Salvador te perdona por medio de la absolución que el sacerdote te imparte en la confesión. Todos los santos se alegran por ello y te ofrecen su amistad dichosa.

Admirable resolución, por cuyo medio te entregas a Dios y Él se te entrega y te ofrece la vida eterna. No falta, pues, otra cosa sino que firmes tu resolución y la pongas ante su altar. Tu alma ha sido purificada del pecado y de todos sus apegos.

Pero como estos apegos o aficiones pueden volver a renacer fácilmente en el alma por causa de nuestra fragilidad y concupiscencia, te daré ciertos avisos, para que los pongas en práctica y te preserves del pecado mortal. Mas antes de dártelos, quiero decirte alguna cosa acerca de la pureza a la cual deseo conducirte.

22. Es necesario purificarse de la inclinación al pecado venial

Cuanto mayor es la luz del día, tanto más claramente vemos en el espejo los defectos y manchas de nuestro rostro. De la misma forma, cuanto mayor es la luz interior en nuestra conciencia, tanto más claramente vemos los pecados, inclinaciones e imperfecciones que nos pueden dificultar alcanzar la santidad; y tanto mayor es el deseo de purificarnos y limpiarnos de ellos.

Acabas de purificarte por los ejercicios anteriores de los pecados mortales y de tu inclinación o afición a cometerlos, pero

todavía tu alma está muy inclinada y aficionada a los veniales. Si bien no podemos estar del todo limpios de pecados veniales, ni perseverar largo tiempo sin cometerlos, si podemos evitar la afición o inclinación que tenemos a ellos. Porque una cosa es mentir una o dos veces en materias de poca importancia, y otra muy distinta complacerse en mentir y aficionarse a este tipo de pecado.

Para evitar tu afición a los pecados veniales debes purificar tu voluntad, determinándote a detestar cualquier tipo de pecado venial; porque sería una gran incoherencia querer mucho amar a Dios y querer al mismo tiempo persistir en los pecados veniales.

La inclinación o afición al pecado venial obstaculiza tu vida de amistad con Dios y enflaquece las fuerzas de tu espíritu, estorba las consolaciones divinas, abre la puerta a las tentaciones y, aunque ciertamente no mata el alma ni la hace merecedora de condenación, con todo la enferma en extremo. Cuando los pecados veniales se cometen ocasionalmente, el alma apenas se daña si no se detiene mucho en ellos; pero cuando estos hacen asiento en el alma por la afición o inclinación que se les tiene, se deteriora gravemente la vida de amistad con Dios; el alma pierde la devoción que antes tenía y se entretiene tanto con las malas costumbres que no puede ejercitarse con prontitud en la caridad, y por tanto alcanzar la santidad.

No importa tanto que digamos alguna pequeña mentira, que faltemos en algo en las palabras, en nuestras acciones o diversiones, con tal que al momento que nos demos cuenta las rechacemos. Pero si permitimos que nuestros corazones se aficionen a estas malas acciones y dejamos que se multipliquen, presto veremos nuestra devoción perdida, y nuestra alma gravemente enferma, pues, repito de nuevo, no puede tener gran amor de Dios aquel que se complace y se habitúa en hacer lo que sabe que a Él le desagrada.

23. Purifiquémonos de la afición a las cosas inútiles y peligrosas

En sí mismos los espectáculos, los bailes, las fiestas, las diversiones no son pasatiempos malos, antes indiferentes; pueden ser buenos o malos según como se realicen, y por eso, no dejan de

tener su peligro. Más peligroso resulta aficionarse a estos pasatiempos, pues dañan mucho al alma porque aminoran la vida espiritual. Por tanto, no es malo realizar alguna de estas actividades de vez en cuando, pero sí el aficionarse a ellas. Las aficiones frívolas y locas que sembramos en nuestros corazones ocuparán el lugar de las buenas y estorbarán que nuestra alma se emplee en estas últimas.

Los ciervos, cuando han comido en exceso, se retiran y esconden en sus guaridas, pues se sienten tan pesados que no podrían escapar velozmente si acaso fuesen atacados. Así sucede también con el corazón del hombre cuando se dedica en exceso o afiona a las cosas inútiles, superfluas y peligrosas, no puede correr pronta, ligera y fácilmente a su Dios, que es el verdadero centro de la vida espiritual.

A los niños les gusta correr tras las mariposas, lo cual nadie lo considera malo sabiendo que son niños; pero lo que sí resultaría ridículo y lamentable es ver a hombres adultos que se pusiesen a hacerlo. Del mismo modo, resulta ridículo y lamentable que personas que desean tener una vida de intensa amistad con Dios, que se aficionen a los pasatiempos frívolos que he nombrado, pues corren gran peligro de que su alma se disipe y malgasten su tiempo y esfuerzos entre tantos entretenimientos.

Por esta razón te digo que necesitas purificarte de estas aficiones, pues aunque los actos no sean siempre contrarios a la santidad, con todo, aficionarse a ellos resulta siempre dañoso.

24. Debemos purificarnos de las malas inclinaciones naturales

Todos tenemos ciertas inclinaciones naturales, las cuales no son propiamente pecados, ni mortales ni veniales, pero sí imperfecciones, y sus actos, defectos y faltas. Por ejemplo, Santa Paula tenía una gran inclinación a ponerse triste y melancólica, y al morir sus hijos y marido fue tanta su tristeza y sentimiento, que daba pena verla. Esta tendencia era imperfección y no pecado, por cuanto obraba contra su voluntad.

Hay algunos que por naturaleza son activos, otros pasivos, otros inclinados al enfado, otros a la cólera, otros a sentirse amados; y en

suma, muy pocas personas hay que no tengan algún tipo de imperfección. Y aunque sean comprensibles y naturales, todos deberíamos en lo posible corregirlas y moderarlas, inclinándonos a la afición contraria.

Así como no hay natural tan bueno que no pueda malearse con costumbres viciosas, tampoco hay natural tan arisco y malo que no pueda domarse y vencerse mediante la gracia de Dios y el propio esfuerzo y cuidado. Por este motivo, quiero darte ciertos avisos y proponerte algunos ejercicios, mediante los cuales podrás purificarte de la afición que tienes a los pecados veniales y a las imperfecciones; y así te asegurarás de no volver a caer en pecado mortal. Dios te dé la gracia para bien practicarlos.

SEGUNDA PARTE

PARA ACERCARSE A DIOS POR LA ORACIÓN Y LOS SACRAMENTOS

1. La necesidad de la oración

No hay cosa que tanto limpie nuestro entendimiento de sus ignorancias y la voluntad de sus depravadas aficiones como la oración; gracias a ella se esclarece el entendimiento con la luz divina, se abrasa la voluntad en el amor de Dios, los buenos deseos afloran, el alma se limpia de sus imperfecciones y se apaga la sed de las pasiones.

Sobre todo te aconsejo la oración mental y en especial la meditación sobre la vida y muerte de Nuestro Señor. Contémplolo con frecuencia en la meditación y toda tu alma se llenará de Jesucristo; aprenderás de su doctrina y moldearas tus acciones según las suyas, pues Él es la luz del mundo y fuente de gracia.

La oración es como el árbol a cuya sombra nos refrescamos y recobramos las fuerzas. Los niños a puro de oír hablar a sus madres y de balbucir sus palabras, aprenden su lenguaje; de la misma manera nosotros por la meditación contemplamos las palabras, acciones y gustos del Señor, y aprendemos con la ayuda de su gracia, a hablar, a querer y actuar como Él. Créeme, no podemos ir a Dios Padre sino por esta puerta que es Jesucristo; no podemos contemplar a Dios en este mundo si no estamos unidos a la sagrada humanidad del Salvador. Contemplar su vida y su Pasión es lo más saludable y provechoso para nuestra meditación ordinaria. No en vano ha querido llamarse Él mismo el «Pan bajado del cielo» (Jn 6,41,51), porque así como el pan se ha de comer con todo tipo de alimentos, así el Salvador debe ser meditado y considerado en todas nuestras oraciones y acciones.

Dedica cada día una hora para hacer tu oración, a ser posible poco después de levantarte, porque a esa hora está más sosegado el espíritu después del reposo de la noche y está todavía desembarazado de ocupaciones. No emplees más de una hora excepto cuando te lo ordene expresamente tu director espiritual.

Te resultará mucho más fácil y factible si haces tu oración en una iglesia tranquila, porque ningún familiar podrá con justa razón estorbarte este rato. Hacerla en casa resulta más difícil, sobre todo cuando se tienen muchas obligaciones familiares.

Comienza la oración, ya sea mental o vocal, poniéndote en presencia de Dios; hazlo así siempre y verás cuánto aprovechas en poco tiempo.

Reza un Padrenuestro, un Avemaría y el Credo dándote cuenta de lo que dices, para que saborees y gustes el sentido admirable y gratificante de estas santas oraciones. Rézalas con atención y encendiendo tus afectos según su sentido; no te des prisa por rezar muchas, sino procura que las que reces lo sean de corazón. Un solo Padrenuestro rezado con atención vale más que muchos rezados aprisa y sin caer en la cuenta en lo que se dice.

El Rosario te ayudará mucho si lo rezas como conviene; para aprender a rezarlo te vendrá bien alguno de los escritos que hay para ello. También es bueno recitar las letanías de Nuestro Señor, las de Nuestra Señora y las de los santos, y todas las otras oraciones vocales aprobadas por la Iglesia. Y esto se entiende con la condición de que si gozas del don de la oración mental, que la tengas siempre en primer lugar; de forma que si después de haberla hecho, si por las muchas ocupaciones o por alguna otra razón no puedes rezar las oraciones vocales, no por eso pierdas la paz.

Si al rezar una oración vocal sientes tu corazón arrebatado o invitado a entrar en la oración interior o mental, te animo a que lo hagas. No te importe si no te da tiempo para rezar las oraciones vocales que te habías propuesto, porque la oración mental es más agradable a Dios y más útil a tu alma.

Si no has podido hacer la oración mental durante la mañana por las muchas ocupaciones que tienes o por otra causa (a pesar de haber procurado cuanto te sea posible no dejar de hacerla), repararás esta falta a primeras horas de la tarde, a una hora bastante apartada de la comida del mediodía, para que la digestión esté más adelantada y no te sobrevenga el sueño ni la debilidad.

Y si en todo el día no puedes hacer tu hora de oración mental, la repararás rezando más oraciones vocales, leyendo algún libro de devoción y haciendo alguna penitencia que supla esta falta; y

hecho esto, decídate a enmendarte al día siguiente perseverando en tu hora de oración.

2. El principio de la oración: ponerse en presencia de Dios

Puede ser que no sepas cómo hacer la oración mental. Por esto te presento un método sencillo para hacerla, esperando que lo mejores con tu propia experiencia y por la lectura de diferentes libros que hay sobre la oración.

Para comenzar tu oración, es importante primero que te pongas en presencia de Dios y, segundo, que invoques su ayuda. Para ponerte en presencia de Dios te propongo cuatro medios.

El primero consiste en tratar de hacer consciente la presencia de Dios, esto es, que Dios está en todas partes, y que no hay lugar ni cosa en este mundo donde no esté presente: y así como los pájaros dondequiera que vuelan están siempre en el aire, así nosotros dondequiera que vamos o estamos, siempre estamos en la presencia de Dios. Ten a Dios presente como lo tenía San Pablo cuando decía «que en Dios vivimos, nos movemos y existimos» (Hec 17,28). Lo que importa no es tanto saberlo, como caer en la cuenta de ello.

Los ciegos que están en presencia del rey, aunque no lo vean, no dejan de tenerle el debido respeto cuando están advertidos de su presencia; pero, a decir verdad, como no lo ven, fácilmente se olvidan de que está presente, y al olvidarse, fácilmente le pierden el respeto y la reverencia debidos. De la misma manera nosotros tampoco vemos a Dios, aunque estemos ante su presencia; y como no lo vemos con nuestros ojos, fácilmente nos olvidamos y actuamos como si estuviese bien lejos de nosotros, a menos que la fe nos advierta de su presencia. Aunque sepamos que Dios está presente en todas las cosas, como no caemos en la cuenta de ello, nos comportamos como si no estuviese presente. Por esto debemos siempre antes de la oración avivar nuestra alma considerando atentamente esta presencia de Dios. Así lo hacía David cuando decía: «Si subo al cielo, allí, Dios mío, te hallo; si bajo a la tierra, allí también te hallo» (Sal 138, 8). Jacob exclamó en una ocasión: «¡Qué temeroso es este lugar; verdaderamente Dios está aquí y yo no lo sabía!» (Gen 28,17,16). Él ya sabía que Dios estaba en todos los sitios, pero con estas palabras quería indicar que no

siempre lo tenía en cuenta. Entrando, pues, en oración, dirás de todo corazón: «Dios está verdaderamente aquí».

El segundo medio consiste en pensar que el Señor está sobre todo en tu corazón y en lo más íntimo de tu espíritu, al cual vivifica y anima con su divina presencia, estando allí como el corazón de tu corazón y el espíritu de tu espíritu. Aunque está presente en todas las cosas, mora especialmente en nuestra alma. Y por esto llamaba David a Dios, el Dios de su corazón.

El tercer medio consiste en considerar como nuestro Salvador desde el cielo mira a todos, y particularmente a los cristianos que son sus hijos, y muy especialmente a los que están en oración. Él realmente nos mira, de manera que podemos bien decir como la esposa: «Vedlo allí, detrás de nuestra cerca, mirando por las ventanas, espiando por entre las rejas» (Cant 2, 9).

El cuarto medio consiste en que te imagines al Salvador, en su sagrada humanidad, como si estuviese junto a ti; tal como a veces nos imaginamos a nuestros amigos y decimos: Parece que lo estoy viendo, haciendo tal y tal cosa. Esta presencia es real y no es simple imaginación cuando te encuentras ante el santísimo Sacramento del altar; porque las especies y apariencia del pan son como una vidriera, detrás de la cual Nuestro Señor, estando realmente presente, nos ve y contempla, aunque nosotros no veamos su sagrada humanidad.

3. Segunda parte de la preparación: la invocación

Sintiéndote ya en presencia de Dios, humíllate con reverencia, reconociendo tu indignidad por hallarte ante tan soberana Majestad. Pídele gracia para que en esta meditación puedas servirlo y adorarlo lo mejor posible; puedes emplear para ello algunas breves y fervorosas palabras, como estas de David: «Señor Dios mío, no me deseches de la presencia de tu rostro, y no me niegues tu santo espíritu» (Sal 50, 13). «Ilumíname y consideraré tus maravillas. Ilumina mi entendimiento para que medite tu ley y la guarde de todo corazón» (Sal 118, 34). Te puede servir también invocar a los santos que participan en el misterio que meditas; por ejemplo, en la crucifixión de Nuestro Señor puedes invocar a Nuestra Señora, a San Juan, a María Magdalena, o al buen ladrón, para que te comuniquen los sentimientos e inspiracio-

nes interiores que sintieron entonces. O por ejemplo, en la meditación de tu muerte invoca a tu ángel de la guarda, pues ese día se hallará presente para inspirarte las consideraciones más convenientes; y de forma similar harás en los otros misterios.

4. Tercera parte: la proposición del misterio

Este tercer punto varía con la meditación y consiste en proponer a la imaginación el misterio que se quiere meditar, como si real y verdaderamente lo viviese. Por ejemplo, si quieres meditar a Nuestro Señor en la cruz, imagínate que estás en el monte Calvario, viendo todo lo que se hizo y dijo el día de la Pasión tal como los evangelistas lo describen. Lo mismo cuando medites la muerte, el infierno, o los otros misterios que se pueden contemplar con la imaginación; porque respecto a los otros misterios que no se pueden representar —sobre la grandeza de Dios, la excelencia de las virtudes, el fin para el que somos creados, etc. —, no es conveniente emplear la imaginación de esta forma. Cuando imaginamos el misterio que queremos meditar evitamos así que nuestro espíritu se distraiga con otras cosas.

5. Las consideraciones

Tras usar tu imaginación debes emplear el entendimiento, lo cual se denomina meditación. Tienes que reflexionar sobre el tema, es decir, meditarlo, para que tu corazón se enamore de Dios y de las cosas divinas y se aficione a la virtud. Harás las oportunas consideraciones sobre el misterio a meditar, para lo cual te servirán de ejemplo las meditaciones que te mostré. Y si tu espíritu halla gusto, luz y fruto en alguna de las consideraciones, te detendrás en ellas sin pasar adelante, haciendo como las abejas, que no dejan la flor hasta que chupan todo su néctar. Pero si no hallas el fruto que buscabas, después de detenerte un poco en la consideración, pasarás a otra.

6. Los propósitos y resoluciones

La meditación suscita en nuestra alma muchos afectos: el amor a Dios y al prójimo; el deseo del paraíso; el celo por la

salvación de las almas; la imitación de Nuestro Señor Jesucristo; el temor de perder a Dios, el temor del juicio y del infierno; la confianza en la bondad y misericordia de Dios; la vergüenza por nuestra vida pasada.

Pero estos afectos de poco sirven si no se convierten en propósitos y resoluciones personales. Por ejemplo, la primera palabra que Nuestro Señor dijo en la cruz te debería animar a imitarle, a perdonar a los enemigos y a amarlos. Pero esto sería muy poco si no añadieses un propósito personal como el siguiente: «Me comprometo desde ahora a no enojarme si tal vecino o familiar habla mal de mí; si sufro tal menosprecio de algunas personas; antes diré y haré tal y tal cosa para aplacarlos y ganarme su afecto»; y así sucesivamente en lo demás. Por este medio corregirás tus faltas en poco tiempo; cosa que por el solo deseo, sin resolución, no podrás sino tarde y con dificultad.

7. La conclusión y el ramillete espiritual

Concluye humildemente tu meditación de tres maneras:

Primeramente, dando gracias a Dios por las buenos deseos y resoluciones que te ha inspirado por su bondad y misericordia.

En segundo lugar, ofreciendo a Dios su misma bondad y misericordia, la muerte, la sangre y las virtudes de su Hijo, y juntamente con ellas, tus deseos y resoluciones.

En tercer lugar, suplicando a Dios que te alcance imitar las virtudes de su Hijo, y que te bendiga tus buenos propósitos.

Después de esto, ruega a Dios por la Iglesia, por el Papa, los obispos, por tus parientes y amigos, poniendo para esto la intercesión de Nuestra Señora, de los ángeles y de los santos; reza un Padrenuestro y un Avemaría.

Al final, deberás hacerte un ramillete espiritual. Con esto te quiero indicar lo siguiente: los que han paseado por un hermoso jardín, no salen de él de buena gana sin coger cuatro o cinco flores, de cuya fragancia se regalan todo el día. Lo mismo has de hacer tú: después de haber discurrido meditando algún misterio, deberás escoger uno, dos o tres puntos que más te hayan impresionado, para retenerlos en tu memoria todo el día y que puedas gozar espiritualmente de su fragancia.

8. Algunos avisos muy provechosos sobre el contenido de la meditación

Al salir de la meditación debes guardar en mente las resoluciones que hayas tomado para practicarlas cuidadosamente durante ese día. Este es el mayor fruto de la meditación, sin el cual ésta no sólo es inútil, sino hasta dañosa; porque las virtudes meditadas y no practicadas hinchán y debilitan el espíritu, pareciéndonos que ya somos el que nos hemos propuesto ser, lo cual es falso si no ponemos las resoluciones en práctica. Es necesario, pues, que aproveches todas las ocasiones para llevarlas a la práctica. Por ejemplo: si me he propuesto ganarme por el amor a los que me han ofendido, procuraré ese día encontrarme con ellos, o por lo menos hablar bien de ellos y rogar a Dios por ellos.

Al salir de la oración pon cuidado en mantener durante el mayor tiempo posible el espíritu de recogimiento, para que no se disipe rápidamente el perfume espiritual que has recibido. Guarda si te resulta posible un poco de silencio, y considera poco a poco en tu corazón lo contemplado y los sentimientos y afectos que hayas tenido.

Considera que si un hombre recibiese en un lujoso vaso de porcelana un costoso licor y lo tuviese que llevar a su casa, con qué cuidado caminaría, sin distraerse en cosas sin importancia, temiendo dar algún paso en falso y derramarlo. Lo mismo debes hacer tú al salir de la meditación. No te distraigas, sino sigue simplemente tu camino; y si te encuentras con alguna persona conocida, acomódate a ella, pero vigilando tu corazón para que no se desparrame el preciado licor que has gustado en la oración.

Acostúmbrate también a orar en medio de las diferentes ocupaciones a las que te obliga tu profesión o estado de vida, y esto con suavidad y tranquilidad, sin incomodar el espíritu, haciendo lo que te pide en ese momento la voluntad de Dios.

Algunas veces te sucederá que al empezar la oración todo tu corazón arde en deseos de amar a Dios. Entonces puedes dejar de seguir el método que te he dado, porque aunque es verdad que ordinariamente la meditación debe preceder al afecto y a las resoluciones, si el Espíritu Santo te enciende en deseos de amar a Dios es mejor que te dejes llevar por Él. Pero no dejes de hacer tus

resoluciones al final, antes de la conclusión, para que éstas no nos distraigan de la meditación.

9. Las desolaciones que suceden en la meditación

Si a veces sientes sequedad y desconsuelo en la meditación, no te inquietes, sino recurre a la oración vocal, lamentándote de tu situación ante Dios. Confiesa tu indignidad, pídele que te ayude, besa su imagen si la tienes presente, y dile estas palabras de Jacob: «No te dejaré, Señor, hasta que me des tu bendición» (Gen 32, 26); o aquellas de la Cananea: «Sí, Señor, soy como un perro; pero también los perros comen de las migajas de la mesa de su señor» (Mt 15, 27). O bien toma un libro y léelo con atención, hasta que se avive tu espíritu; y si estás solo y retirado, suscita el fervor en tu corazón con alguna forma externa de devoción: humillándote en tierra, cruzando las manos sobre el pecho o abrazando un crucifijo. Y si después de todo lo dicho no hallas consuelo, no por eso te desasosiegues, sino continúa humildemente ante Dios, atestiguando tu fidelidad. Si la Divina Bondad se complaciere en hablarte y consolarte interiormente, te será sin duda de gran provecho; pero si no te concediese esta gracia, no por eso debes dejar la oración, sino que debes permanecer en su presencia demostrándole tu amor. A Él le agradará tu paciencia y perseverancia. En resumen, cuando en ocasiones te favorezca con sus consolaciones, disfruta de la oración. Y cuando no lo haga, conténtate con estar cerca de Él en su presencia.

10. Ejercicios para la mañana

Además de la oración mental y de las otras oraciones vocales que debes hacer cada día, hay cinco oraciones que te servirán de preparación. La primera se hace por la mañana: es el ofrecimiento de las obras del día. La harás de esta manera:

1. Adora y da gracias a Dios por la merced que te ha hecho de conservarte la vida otro día más; y si en la noche anterior cometiste algún pecado, pídele perdón.
2. Advierte que el día presente se te ha dado para que en él puedas ganar el día de la eternidad, por lo que harás un firme propósito de aprovecharlo bien.

3. Ten previsto qué ocupaciones, conversaciones u oportunidades puedes tener en este día para servir a Dios, y las tentaciones que te puedan sobrevenir con peligro de ofenderle, ya sea de ira, vanidad o de cualquier otro tipo. Y con una santa resolución disponte a emplear bien los medios que tienes para servirlo y amarlo, y al contrario, decídete a evitar, combatir y vencer todo lo que vaya en contra de tu vida espiritual y de la gloria de Dios. No basta que estés dispuesto, sino que tienes que poner los medios: por ejemplo, si prevés que te vas a encontrar con alguna persona apasionada y pronta a la ira, no sólo harás el propósito de no ofenderla, sino que antes pensarás qué palabras emplearás para sosegarla. Si vas a visitar un enfermo, dispondrás la hora, los regalos y la ayuda que vas a ofrecerle. Y así en lo demás.

4. Hecho esto, humíllate delante de Dios reconociendo que de ti no puedes nada, tanto para huir del mal como para hacer el bien; y ofrece de corazón a Dios Padre todos tus buenos propósitos, suplicándole te proteja y fortifique para hacer su voluntad. Puedes decir, por ejemplo: «Señor, mira a este pobre y miserable que desea amarte, pero que se siente débil para realizar el bien que desea si Tú no lo bendices. Te lo pido, Padre misericordioso, por los merecimientos de la Pasión de tu Hijo; a cuyo honor consagro este día y lo restante de mi vida». Invoca a Nuestra Señora, a tu Angel de la Guarda y a los santos para que te ayuden.

Este ofrecimiento lo harás brevemente nada más levantarte, antes de salir de tu habitación, para que todo lo que hagas a lo largo del día participe de la bendición del Señor. Te ruego no faltes jamás en esto.

11. El ejercicio de la noche y el examen de conciencia

Un poco antes de cenar arrodíllate, ponte en presencia de Dios, recoge tu espíritu y represéntate a Cristo crucificado. Enciende de nuevo tu corazón en el fuego de tu meditación matutina y manifiesta tu amor al Señor, tu salvador. Repite los puntos que más te hayan ayudado en la meditación de la mañana, o bien considera otros nuevos, según te parezca mejor.

En cuanto al examen de conciencia, que se debe hacer siempre antes de acostarse, lo harás de la siguiente manera:

1. Dale gracias a Dios por haberte conservado la vida.
2. Examina cómo te has comportado durante todo el día. Y para ayudarte a recordar, considera los lugares, las personas, y las ocupaciones.
3. Si has hecho algún bien, dale gracias a Dios por ello; si has hecho algún mal con pensamientos, palabras u obras, pide pídete perdón y haz el propósito de confesarte en la primera ocasión y de enmendarte cuidadosamente.
4. Después encomienda a la divina Providencia todo tu ser, la Iglesia, la familia y los amigos. Reza a Nuestra Señora, al Ángel de la Guarda, a los santos, para que te amparen y sean tus intercesores; y vete con la bendición divina a gozar del reposo nocturno.

Este ejercicio no dejes de hacerlo jamás, así como el de la mañana. Con el de la mañana abres las ventanas de tu alma al Sol de justicia; y con el de la noche las cierras a las tinieblas del infierno.

12. El recogimiento

Este es uno de los medios más seguros para progresar en la vida espiritual y en él has de poner especial empeño. Procura levantar con frecuencia tu corazón a Dios, mediante una de las cuatro formas que ya te he dicho; y examina lo que Dios hace y lo que tú haces. Él te mira constantemente con un amor incomparable. Dirás pues: «Señor mío, ¿Por qué no te miro como Tú siempre me miras? ¿Por qué Tú piensas en mí tan a menudo y por qué yo tan pocas veces pienso en Ti? Mi corazón debe estar en Dios».

Si los pájaros hacen sus nidos sobre los árboles, donde hallan su retiro y su descanso; y los ciervos se refrescan bajo los matorrales en el calor del verano, así nosotros debemos escoger cada día un lugar cerca de Nuestro Señor (en el Calvario, en sus llagas...) donde podamos retirarnos frecuentemente, y allí consolarnos y recrearnos en medio de las ocupaciones exteriores. Sintámonos allí como en una fortaleza donde nos defendemos de las tentaciones. Dichosa el alma que pueda decir en verdad a Nuestro Señor: «Tú eres, Señor, mi refugio y mi fortaleza».

Acostúmbrate a retirarte a la soledad de tu corazón en medio de las conversaciones y ocupaciones, pues esta soledad interior no te la pueden impedir las personas que te rodean, porque ellas solo están alrededor de cuerpo pero no de tu corazón. Tú corazón debe estar solo en la presencia de Dios. Así lo hacía el rey David en medio de tantas ocupaciones como tenía, como vemos a cada paso en sus salmos. «¡Oh Señor! Yo siempre estoy contigo; tengo a Dios a mi vista para siempre; a Ti levanto mis ojos, a Ti que habitas en el cielo; mis ojos están siempre fijos en el Señor» (Sal 15,8; 122,1; 24,15).

Y es que las ocupaciones no son de ordinario tan importantes como para que nos impidan guardar el corazón en esta divina soledad. Santa Catalina de Sena no tenía ni lugar ni tiempo apropiados para poder rezar y meditar. Pero Nuestro Señor la inspiró que convirtiese su alma en un oratorio interior, dentro del cual se retiraba espiritualmente para vivir en medio de las ocupaciones exteriores en sana y amorosa soledad. Y cuando el mundo la perseguía o tentaba no por eso se incomodaba, porque entonces se encerraba en ese aposento interior donde se consolaba con su celestial Esposo.

Retírate con frecuencia a tu corazón donde, alejado de los hombres, puedas tratar con Dios, diciendo como David: «Me parezco al pelícano del desierto, soy como la lechuza de las ruinas; vigilante estoy y gimo cual solitario pájaro en el tejado.» (Sal 101 7,8). Estas palabras, fuera de su sentido literal (que atestigua cómo este rey reservaba algunas horas a la soledad en la contemplación de las cosas espirituales), nos muestran en su sentido místico como podemos vivir en soledad a imitación de Nuestro Salvador.

13. Las jaculatorias y los buenos pensamientos

El que se retira a la soledad con Dios lo hace porque anhela su compañía. El anhelo de Dios y el retiro espiritual se conservan el uno al otro, y ambos nacen de las jaculatorias y de los buenos pensamientos.

¿En qué consisten las jaculatorias? En demostrar tu amor a Dios mediante cortos y ardientes suspiros del corazón: admirando su hermosura; invocando su ayuda; adorando su bondad y dulzura; consagrándole todo tu ser; tratándolo como un niño trata a su

padre; pidiéndole que te guíe; manifestándole de diversas maneras tu cariño. El que las practica con frecuencia se va acostumbrando a vivir en intimidad y familiaridad con Dios, y progresará mucho en su vida espiritual. Las jaculatorias lanzadas en medio de las ocupaciones fortalecen y refrescan el espíritu como el vino alegra y refresca al peregrino a lo largo del camino.

Que tu corazón pronuncie las jaculatorias que el amor te indique, porque esas son las mejores. Aunque también hay algunas que tienen una particular fuerza para encender el corazón en el amor. También te podrán servir algunas canciones espirituales si las cantas con atención.

Imita en esto a los enamorados que nunca dejan de pensar en la persona amada, siempre tienen puesto su corazón en ella, siempre hablan de ella y la ensalzan, y siempre tratan de demostrar su amor para con ella de diferentes maneras, como cuando escriben su nombre en la corteza de los árboles.

Si de verdad amas a Dios no dejes de pensar en Él, suspirar por Él y hablar de Él. Para los que aman a Dios todas las cosas invitan a amarlo y alabarlo; todo cuanto hay en el mundo les habla de su amor; todas las cosas les suscitan buenos pensamientos, de los cuales nacen las jaculatorias. Sobre como los santos han aprovechado cualquier cosa para suscitar estos buenos pensamientos te voy a poner a continuación unos cuantos ejemplos.

San Gregorio de Nacianceno, al pasar por la orilla del mar, observaba cómo las olas depositaban sobre la playa pequeñas cosas que el mar desecha: almejas, conchas, caracolillos y algas; y cómo después nuevas olas tornaban a recoger parte de lo que habían dejado, mientras que las rocas de la playa permanecían firmes e inmóviles, por más que las combatiera la resaca furiosa. De lo cual sacó esta lección espiritual: que los flacos, como las almejas, conchas y caracolillos, se dejan llevar, según la desolación o la consolación, de las olas de la fortuna; pero que los ánimos esforzados permanecen firmes e inmovibles entre las borrascas como las rocas. David también pensaba algo parecido al decir: «Señor, sálvame, porque las aguas penetran hasta el fondo de mi alma. Líbrame de lo profundo de las aguas, pues la tempestad me ha sumergido» (Sal 68, 1, 15, 3).

El obispo San Fulgencio, hallándose en un reunión de la nobleza romana, viendo la majestuosidad de tantos señores, se decía: «¡Dios mío, qué hermosa debe de ser la Jerusalén celeste, pues aquí abajo se ve tan ostentosa la Roma terrestre! Y si en este mundo brillan tanto los amadores de la vanidad, ¿qué gloria estará reservada en el otro para los amadores de la verdad?»

Cuando los religiosos se sorprendieron porque San Antonio recibiera una carta del emperador Constantino, él les dijo: «¿Cómo les sorprende que un rey escriba a un hombre como yo? Sorpréndanse más bien que el Dios eterno haya escrito su ley a los mortales, hablándoles directamente en la persona de su Hijo».

San Francisco, al ver a una oveja en medio de un rebaño de cabras, dijo a su compañero: «Mira qué mansa va la pobre ovejuela en medio de tantas cabras. Así iba Nuestro Señor manso y humilde entre los fariseos». En otra ocasión, al ver como un puerco se comía a un corderillo, dijo: «¡Pobre corderillo, que vivamente representas la muerte de mi Salvador!».

El gran San Basilio, al contemplar una rosa rodeada de espinas, decía: «Cuánto hay de más agradable en este mundo mortal está mezclado de tristeza; el pesar sigue siempre a la alegría, la viudez al casamiento, la ignominia a la gloria, el gasto a la honra, el disgusto a los regalos, y la enfermedad a la salud. Es una hermosa flor la rosa, pero me causa una gran tristeza, pues me amonesta que por mi pecado la tierra está condenada a traer espinas».

Un alma, al ver un río turbulento, se decía: «Mi alma no tendrá jamás reposo hasta que se vea anegada en el mar de la divinidad, que es su origen». Otro, viendo los árboles floridos, suspiraba diciendo: «¿Por qué yo sólo estoy sin flor en el jardín de la Iglesia?» Otro, viendo unos pequeños polluelos cobijados bajo las alas de su madre, decía: «¡Oh Señor! Consérvanos bajo la sombra de tus alas».

Otro, viendo el girasol, dijo: «¿Cuándo llegará el tiempo, Dios mío, en que mi alma se oriente sólo por la irradiación de tu bondad?»

Repara con estos ejemplos que te he puesto, cómo se pueden sacar buenos pensamientos y santas inspiraciones de todo lo que nos acontece.

En las jaculatorias y en los buenos pensamientos se funda la amistad con Dios y la vida contemplativa, e incluso la gracia de la vida activa. Sin ellos, el reposo no es sino ociosidad, y el trabajo, angustioso aprieto. Por esto te exhorto a que no dejes de practicarlos.

14. Cómo asistir a la santa Misa

El sol de la vida espiritual es el santo sacrificio de la Misa, centro de la religión cristiana, misterio inefable, abismo de la caridad divina, por el que Dios nos comunica sus gracias. Por este motivo, la oración que va unida al Santo sacrificio tiene una fuerza indecible y llena el alma de celestiales favores y de una gran suavidad espiritual.

Procura asistir todos los días a la Santa Misa, donde tu Redentor se ofrece al Padre por ti y por toda la Iglesia. No podrás ofrecer a Dios una oblación más digna: es la adoración y el sacrificio incomparable y único, el mismo sacrificio de la cruz.

En la Santa Misa los ángeles y la Iglesia triunfante y militante se unen a Nuestro Señor en esta divina acción, para que con Él, en Él y por Él arrebatemos del corazón de Dios Padre misericordia para nosotros.

¡Qué dicha para el alma participar activa y fervorosamente de un bien tan precioso y digno de desear! Si por alguna forzosa ocupación no pudieses estar físicamente presente en este sacrificio, a lo menos asiste con tu corazón teniéndola espiritualmente presente.

Para oír la santa Misa como conviene haz lo siguiente:

- 1) Antes de empezar, prepárate poniéndote en presencia de Dios, reconociendo tu indignidad y pidiendo perdón por todas tus faltas.
- 2) Ya comenzada la Misa hasta pasado el Evangelio, medita brevemente sobre la encarnación y vida de Nuestro Señor y decídetete a vivir en fe y obediencia su santa Palabra unido a la santa Iglesia católica.
- 3) Después, hasta el Padrenuestro, revive los misterios de la muerte y pasión de nuestro Redentor, los cuales son real y esencialmente actualizados en este santo sacrificio; el cual, unido al sacerdote, ofrecerás a Dios Padre.

5) Después del Padrenuestro hasta la comunión inflama tu corazón en un gran amor a tu Salvador, pidiéndole la gracia de permanecer unido a Él para siempre.

6) Desde la comunión y hasta el final, da gracias a Dios por su encarnación, por su pasión y por el amor que nos asegura en este santo sacrificio; pídele que los frutos de este sacrificio alcancen a toda la Iglesia, y en especial a tus parientes y amigos. Y humillándote de todo corazón, recibe la bendición divina que Nuestro Señor te da por mano de su sacerdote.

15. Los otros ejercicios públicos y comunes

En los días de fiesta y domingos te conviene mucho que reces el oficio de las horas. Gran consuelo sentirás al hacerlo, como le ocurría a San Agustín al principio de su conversión, el cual oyendo el oficio de las horas sentía deshacerse su corazón en gran suavidad, y sus ojos, en lágrimas de piedad.

Participa de buena gana en las obras de apostolado de tu parroquia o comunidad, en las que consideres más provechosas. Glorificamos más a Dios cuando hacemos nuestras buenas obras unidos a nuestros hermanos que cuando las hacemos a solas. Lo mismo digo de las oraciones públicas.

16. Honra e invoca a los santos

Honra, reverencia y respeta con un especial amor a la Virgen María, la Madre de Dios. Arrójate en su regazo con una perfecta confianza; a cualquier hora y en cualquier ocasión invoca a esta dulce madre y procura imitar sus virtudes: que tu corazón siempre sea para con ella como el de un hijo para con su madre.

Trata familiarmente con los ángeles, y sobre todo con tu ángel de la guarda, al cual estás encomendado. Pídeles su ayuda y socorro en todos tus asuntos, sean espirituales o temporales, para que cooperen en tus santas intenciones. De entre los santos elige algunos especialmente, cuya vida puedas mejor imitar, y ten con ellos una particular confianza.

17. Cómo oír y leer la Palabra de Dios

Aficiónate a leer la Palabra de Dios. Préstale la debida atención y reverencia para que le saques el mayor fruto, y recíbela a imitación de la Santísima Virgen, que conservaba en su corazón todas las palabras que decía su precioso Hijo. Nuestro Señor atenderá nuestras oraciones en la medida en que escuchemos su Palabra.

Ten siempre a mano algún buen libro para preparar tu oración, como los escritos de San Juan Avila, las Confesiones de San Agustín y otros semejantes. Dedicar cada día un buen rato a leerlo con devoción, como si estuvieses leyendo cartas que te enviasen los santos para mostrarte el camino del cielo. Lee también las vidas de los santos e imítalos de alguna manera, adaptando sus acciones y su espíritu a tu manera de vivir. No obstante, hay ciertos santos cuyas vidas nos ayudan y enseñan más, como la de Santa Teresa de Jesús, o la de los primeros jesuitas, la de San Luis, la de San Bernardo, la de San Francisco y otras semejantes. Otras vidas de santos sirven más para maravillarse que para imitarlas, como la de Santa María Egipcíaca, la de San Simón Estilita, o la de Santa Catalina de Siena, pero todas nos contagian el santo amor que tenían para con Dios.

18. Cómo recibir las santas inspiraciones

Llamamos inspiraciones a todas las sugerencias, movimientos, iluminaciones y conocimientos interiores que Dios obra en nosotros, por medio de los cuales nos despierta y anima a vivir santamente, a ser virtuosos, a ser caritativos y a estar llenos de buenos propósitos y, en suma, a todo aquello que nos encamina a nuestro bien eterno. Estas inspiraciones son lo que en el Cantar de los Cantares el esposo llama tocar a la puerta y hablar al corazón de la esposa, despertándola cuando duerme y convidándola dulcemente a vivir en su compañía.

¿Qué es lo que se requiere para que una inspiración produzca su fruto? Te lo diré con un ejemplo: para que una mujer contraiga matrimonio se requieren tres cosas: que el novio se lo proponga; que ella le agrade la proposición y que ella le dé su consentimiento. Lo mismo sucede cuando Dios quiere obrar en nosotros algún acto

de caridad, primero nos lo inspira o propone; después sentimos que nos agrada la inspiración recibida y al final le damos nuestro consentimiento. Así como hay tres escalones para caer en el pecado: la tentación, la delectación y el consentimiento; así hay también tres escalones para subir a la virtud: la inspiración, que es contraria a la tentación; la delectación en la inspiración, que es contraria a la delectación en la tentación; y el consentimiento en la inspiración, que es contrario al consentimiento en la tentación.

¿Basta con que Dios nos inspire? No, de ninguna manera. Aunque la inspiración durase toda nuestra vida, no por eso agrada-ríamos a Dios, sino sólo cuando nos agradase y consintiésemos en ella. Rechazar una inspiración tan persistente constituiría una gran ofensa a su Bondad. Es lo que le sucedió a Dios con los israelitas: les invitó a convertirse durante cuarenta años, pero ellos no quisieron; por eso el Señor juró que jamás entrarían en su reposo. Algo parecido siente el novio cuando, después de cortejar y tratar largo tiempo a una dama, no quisiese ella de ninguna manera oír hablar de matrimonio.

Aunque no consintamos todavía en la inspiración, empezamos a agradar a Dios cuando nos complacemos y sentimos gusto en haberla recibido, porque, aunque este deleite no es aún entero consentimiento, si equivale a una cierta disposición que nos encamina hacia Él. Así como es una buena señal y cosa muy útil oír con gusto la palabra de Dios, que es como una inspiración exterior, también es muy bueno y le agrada a Dios que recibamos con gusto la inspiración interior. Este gusto y complacencia es el mismo que refiere la esposa del Cantar de los Cantares cuando dijo: «Mi alma se deleitó cuando mi bien amado habló» (Cant 5, 6). A Dios le agrada que le agradezcamos y sintamos gusto por sus inspiraciones, como al novio le pone contento que la novia reciba con agrado sus regalos.

Pero no es el gusto, sino el consentimiento el que culmina el acto virtuoso. Porque si a pesar de haber recibido y gustado una inspiración de Dios, rehusamos nuestro consentimiento, nos mostramos desconsiderados y lo ofendemos grandemente, pues parece que se la despreciamos. De esta forma procedió la esposa del Cantar de los Cantares, porque, aunque la dulce voz de su bien amado le tocó el corazón con una santa alegría, no por eso ella le

abría la puerta, sino que se excusó con una excusa muy frívola; de lo cual el esposo justamente indignado pasó adelante y la dejó. Es lo mismo que sentiría un enamorado que después de tratar mucho tiempo a su novia y de haber tenido para con ella muchas muestras de cariño, que se viese despedido y menospreciado por ella; con más justa razón tendría que quejarse, que si desde el principio a ella no le hubiese agradado su trato.

Por todo esto, resuélvete a aceptar de corazón todas las inspiraciones de Dios; y recíbelas como embajadores del Rey celestial que desea tratar contigo casamiento. Oye con agrado sus proposiciones y considera el amor con te las inspira. Que tu consentimiento sea total, amoroso y constante; porque de esta manera Dios se tendrá por muy obligado a tu entrega. Pero antes de consentir en las inspiraciones sobre cosas importantes, para que no seas engañado, pide consejo siempre a tu guía y padre espiritual, para que examine si la inspiración es verdadera o falsa; pues el enemigo, si ve un alma pronta a secundar las inspiraciones, le propone muchas veces las que son falsas para engañarla; lo cual no podrá jamás hacer si el alma con una perfecta humildad obedece a su director espiritual.

Finalmente, después de dar tu consentimiento a la inspiración, es preciso que pongas gran cuidado en ponerla por obra; porque consentir y no ponerla en práctica sería como plantar una viña sin querer que llevase fruto.

19. La Santa Confesión

Nuestro Salvador ha dejado a su Iglesia el sacramento de la Penitencia o Confesión para que nos lavemos de todas nuestras iniquidades cuantas veces nos hallemos sucios. No permitas, pues, que tu corazón esté mucho tiempo infectado por el pecado si tienes un remedio tan fácil. El alma que ha consentido el pecado debe tener asco de sí misma, y limpiarse lo más presto que pueda, por el respeto que debe tener a los ojos de su divina Majestad que la está mirando.

Confiésate humilde y fervorosamente cada ocho días, sobre todo si comulgas frecuentemente, aunque no sientas en tu conciencia ningún rastro de pecado mortal; porque por la Confesión no sólo recibes la absolución, sino también una gran fuerza para

evitar los pecados en adelante, una gran luz para bien discernirlos y una gracia abundante para borrar toda la pérdida y el daño que te habían traído. Con ello practicas así las virtudes de la humildad, de la obediencia, de la simplicidad y de la caridad; y en solo esta acción de la confesión ejercitas más virtud que en ninguna otra.

Ten siempre un verdadero dolor de los pecados que te confieses, por pequeños que sean, con una firme resolución de corregirte en adelante. Muchos hay que se confiesan rutinariamente de los pecados veniales y porque no piensan de ninguna manera en corregirse, se quedan toda la vida cargados con ellos; y de esta forma no aprovechan y pierden muchos bienes espirituales. Por tanto, si te confieras de haber mentido aunque no hayas causado daño a nadie, o de haber dicho alguna palabra altisonante o de haber perdido el tiempo en frivolidades, arrepíentete y has el firme propósito de enmendarte; porque es un gran engaño el confesarse de cualquier clase de pecado, ya sea mortal o venial, sin querer purificarse de él; pues la confesión no se instituyó sino para este fin.

No te contentes con decir sólo tus pecados veniales, sino acúsate del motivo que te indujo a cometerlos. Por ejemplo: no te contentes con decir que has mentido, sino también si ha sido por vanidad —para alabarte o excusarte—, o por otra causa. Si has pecado en el juego, acúsate si ha sido por la codicia de la ganancia o por el placer de la conversación; y así en los otros pecados. Expón también si te has detenido mucho en tu pecado, pues cuanto más haya durado, mayor será, porque hay mucha diferencia entre una vanidad pasajera, que haya ocupado nuestro espíritu un cuarto de hora, a otra en la cual se haya detenido nuestro corazón uno, dos o tres días. Aunque no estés obligado a declarar con tanta particularidad los pecados veniales ni incluso el confesarlos, con todo, los que quieren bien limpiar sus almas para mejor alcanzar la santidad, deben con mucho cuidado mostrar al médico espiritual el mal, por pequeño que sea, del que quieren curar.

No dejes de decir lo que se requiere para dar bien a entender la gravedad de tu ofensa, como la relación que guardas con la persona con la que te encolerizaste, y si la persona te resultaba de antemano agradable o antipática. Y si fuese preciso pormenorizar las palabras para mejor acusarte, pienso que sería bueno decirlas,

porque acusándose de esta manera simple y llanamente, no sólo se descubren los pecados cometidos, sino también las malas inclinaciones, costumbres, hábitos y otras raíces del pecado. Al hacerlo así el confesor conocerá mejor el corazón que trata y pondrá los remedios más apropiados. Si alguna persona ha cooperado con tu pecado, nunca lo declararás en lo posible, al menos no dirás su nombre.

Pon mucho cuidado en ciertos pecados que pasan habitualmente desapercibidos, pero que, como raposas, arruinan la viña de tu conciencia. Estos nadie los confiesa, e incluso nadie los considera, a menos que se vea iluminado por el cielo o que tenga un alma sensible y delicada. Señalaré algunos de entre ellos: la obstinación en cosas indiferentes, por la que pretendemos que nuestro juicio sea preferido al de los otros; la curiosidad por saber vidas ajenas; la mezquindad con la que juzgamos malo todo cuanto hacen los que nos resultan poco simpáticos; la poca consideración que tenemos para con el pobre, aunque sea virtuoso, mientras respetamos al rico, aunque sea vicioso; la facilidad con que excusamos las faltas de los que amamos mientras exageramos las de los que nos caen en gracia (a los primeros los adulamos sin razón y con los segundos nos disgustamos por cosas sin importancia).

No cambies fácilmente de confesor, sino que después de escoger a uno, continúa periódicamente dándole cuenta de tu conciencia, por ejemplo de mes a mes, o de dos en dos meses. Manifiéstale también tu estado de ánimo para que pueda mejor ayudarte, aunque ello no sea motivo de pecado, por ejemplo, si estás atormentado por la tristeza, si estás demasiado pasivo o bien si te dejas llevar del activismo, y de otras inclinaciones diversas.

20. La comunión frecuente

El Salvador ha instituido el sacramento de la Eucaristía, que contiene realmente su carne y su sangre, para que el que lo coma viva eternamente. Por esto, cualquiera que con fervor lo frecuenta a menudo, fortalece de tal manera la salud y la vida de su alma que difícilmente se dejará corromper por alguna mala inclinación o apego. No se puede ser fortalecido con este alimento de vida y vivir al mismo tiempo inclinaciones y deseos de muerte. La virtud de

este sacramento previene de la muerte espiritual, pues así como las frutas más tiernas y que fácilmente se pudren, como son las cerezas, los albaricoques y las fresas, se conservan todo el año si se conservan en azúcar, no ha de extrañarnos que nuestros corazones, aunque frágiles y débiles, se preserven de la corrupción del pecado, si se conservan en el azúcar de la incorruptible carne y sangre del Hijo de Dios. Por este motivo, los cristianos que se condenen no podrán replicar cuando el justo Juez les muestre cuán tontamente murieron a la vida espiritual, con lo fácil que les hubiese sido mantenerse con vida y salud con el alimento de su cuerpo que dejó para este fin. «Infelices —les dirá—, ¿por qué habéis muerto, habiendo tenido a la mano el alimento de la vida?».

El día que comulgues procura poner más cuidado en cumplir tus obligaciones, mostrándote más amable con tus padres o jefes, no rehusándoles nada de lo que legítimamente te pidan. Recibe la Eucaristía por lo menos todos los domingos, haciendo el propósito de nunca más pecar. En la primitiva Iglesia los cristianos comulgaban todos los días, y eso que muchos estaban casados y con hijos. Y es que la comunión frecuente no incomoda a los padres, ni a las esposas ni a los maridos, con tal que el que comulgue sepa ser prudente y discreto. Lo único que requieres para comulgar con frecuencia es que lo desees fervientemente y que no hayas cometido ningún pecado mortal.

21. Cómo comulgar

Comienza la noche anterior a prepararte para la santa comunión con ardientes deseos y suspiros amorosos; y si te despiertas de noche, que tus primeros pensamientos sean de amor por recibir al Esposo adorado, el cual vela mientras tú duermes, y se prepara a traerte mil gracias y favores, si es que de tu parte estás dispuesto a recibirlos. Levántate por la mañana con gran alegría por la dicha que te espera; y después de confesarte, ve con gran confianza y humildad a recibir este alimento celestial, el alimento de la inmortalidad. Y tras decir «Señor, yo no soy digno», recibe lleno de fe, esperanza y caridad a Aquel en quien crees, esperas y amas. El sacerdote te lo entrega para ti como alimento de gran suavidad, después de que el Salvador del mundo ha bajado sobre el altar. Él es verdadero Hijo de Dios que como rocío

descendió del cielo, y verdadero hijo de la Virgen que como flor brotó de la tierra de nuestra humanidad.

Una vez lo hayas recibido, dale las gracias de corazón y conversa con Él sobre todo lo que más te preocupa. Él viene a estar dentro de ti, por lo que debes hacerle el mejor recibimiento posible, comportándote de tal manera que se reconozca que Dios está contigo.

Cuando no puedas gozar de poder comulgar en la santa Misa, comulga a lo menos de corazón y de espíritu, uniéndote con ardiente deseo a esta carne vivificante del Salvador.

Tu principal intención en la comunión debe ser la de progresar en la santidad, fortaleciéndote y consolándote en el amor de Dios. Debes recibir por amor lo que por amor se te da. No puede el Salvador realizar una acción más amorosa y más tierna que ésta, en la cual se aniquila (a manera de decir) y se reduce a alimento, para penetrar en nuestras almas y unirse íntimamente a nuestro corazón.

Si alguien te preguntase por qué comulgas tan a menudo, respóndele que es porque quieres aprender a amar a Dios, porque quieres purificarte de tus imperfecciones, librarte de tus miserias, consolarte en tus aflicciones y fortificarte en tus flaquezas. Dile que dos clases de personas deben comulgar a menudo: los perfectos, porque, si se hallan bien dispuestos, harían muy mal de no llegarse al manantial y fuente de la perfección; y los imperfectos, para poder justamente pretender la perfección; los fuertes para no debilitarse, y los débiles para fortificarse; los enfermos para sanarse, y los sanos para no enfermarse; y en cuanto a ti, como imperfecto, débil y enfermo, que necesitas comunicarte a menudo con quien es tu perfección, tu fuerza y tu médico. Dile que los que no tienen muchas ocupaciones deben comulgar a menudo, por cuanto tienen la oportunidad; y los que tienen muchas ocupaciones, porque tienen necesidad; y que aquel que trabaja mucho y pasa penalidades debe comer alimentos sólidos y frecuentes. Dile que recibes el Santísimo Sacramento para aprender a bien recibirle; porque es casi imposible que se haga bien una acción si no se ha practicado muchas veces.

Comulga lo más a menudo que puedas, siguiendo el consejo de tu padre espiritual. A fuerza de adorar y comer la hermosura, la

pureza y la bondad misma en este divino Sacramento, tú también te irás hermoseando, purificándote y haciéndote más bueno.

TERCERA PARTE

AVISOS NECESARIOS PARA EJERCITAR LAS VIRTUDES

1. El ejercicio de las virtudes

El rey de las abejas no se sienta en un campo si no está rodeado de toda su pequeña corte. Del mismo modo, la caridad no se asienta en un corazón que no aloje consigo las demás virtudes, aunque éstas no se puedan practicar todas a la vez ni de igual forma, sino dependiendo de los tiempos y lugares.

Considera que el justo es como un árbol plantado al borde de un río que da fruto a su debido tiempo. La caridad es el agua que lo riega, produciendo en el alma las obras virtuosas, cada una madurando a su tiempo. De esto se sigue que es un gran defecto empeñarse en practicar una virtud en particular y obstinarse en todo tiempo y ocasión en salir con este propósito, como aquellos antiguos filósofos que siempre lloraban o siempre reían. La práctica de una determinada virtud es cosa buena, pero le ocurre como a la música, que aunque es en sí tan agradable, resulta también inoportuna y molesta en ciertos momentos. Todavía peor que obstinarse con una virtud en todo tiempo y lugar, es menospreciar y censurar a los que no practican las mismas virtudes que las que uno cree tener. Recuerda que «es menester alegrarse con los alegres y llorar con los que lloran, y la caridad es paciente, benigna, magnánima, prudente y condescendiente» (Rom 12,5).

Con todo, siempre habrá virtudes que siempre deberán practicarse, las cuales impregnan a todas las demás. No siempre se encuentra ocasión de practicar la fortaleza, la magnanimidad, la generosidad; pero siempre podemos practicar la mansedumbre, la templanza, la pureza de intención y la humildad, las cuales deben empapar todas las acciones de nuestra vida.

Las virtudes que más debemos practicar son aquellas que más se conforman a nuestra obligación y no con nuestro gusto. Por este motivo San Jerónimo reprendía a Santa Paula, pues observaba que, contra el parecer de su obispo, se ejercitaba en inmoderadas abstinencias y mortificaciones, olvidando que más merecía con la obediencia a sus superiores.

Cada estado de vida requiere practicar alguna virtud en especial sobre las demás. Por eso los apóstoles, obligados por su cargo a predicar el Evangelio y distribuir el pan celestial a las almas, juzgaban que se atenía poco a ello el que tuviesen que ocuparse del cuidado de los pobres, aun sabiendo que esta ocupación fuese de por sí una virtud tan excelente (Act 6,2).

Unas son las virtudes de un obispo, otras las de un gobernante, otras las de un soldado, otras las de una mujer casada y otras las de una viuda; y aunque todos deben aspirar a practicar todas las virtudes, no por eso deben todos practicarlas de igual forma, sino que cada uno debe practicar especialmente las que le obliga su género de vida.

Entre las virtudes que más nos obligan por nuestro estado de vida, debemos preferir las más excelentes y no las más llamativas. Considera a este respecto que los cometas aparentan ser más grandes que las estrellas, pero no lo son en realidad: sólo parecen más grandes porque están más cerca de nosotros. De la misma manera, hay ciertas virtudes que por parecer más conmovedoras o impresionantes son más estimadas y preferidas. Debido a esto algunos se sienten más inclinados a dar una limosna material que a ayudar espiritualmente a los demás; o bien, prefieren más ejercitarse en las mortificaciones del cuerpo que ejercitarse en la dulzura, benignidad, modestia y otras mortificaciones del corazón. No caigas en este error, escoge las mejores virtudes y no las más estimadas por el mundo; las más excelentes, y no las más aparentes; las mejores, y no las más esforzadas.

A todos nos es muy provechoso que nos determinemos a practicar alguna virtud en particular y esto, no para dejar las otras, sino para mejor tener el espíritu ejercitado y ocupado. Una hermosa joven, adornada con una diadema, se apareció a San Juan, obispo de Alejandría, y le dijo: «Yo soy la hija del Rey; si tú me cortejas, te llevaré ante su presencia». Conoció el santo que esta joven representaba la misericordia para con los pobres y que Dios le encargaba que la practicase; por esta causa se dio después de tal manera al ejercicio de esta virtud, que era llamado de todos San Juan el Limosnero.

Eulogio Alejandrino, quería servir a Dios de alguna forma, y no encontrándose con fuerzas para abrazar la vida solitaria, ni para

sujetarse a la obediencia de otro, alojó en su casa a un pobre leproso lleno de llagas, para poder ejercitar con él la caridad y la mortificación; y para no echarse atrás, hizo voto de honrarlo, tratarlo y servirlo como un criado haría a su amo o señor. Más tarde determinaron tanto Eulogio como el leproso separarse uno del otro; pero antes pidieron consejo a San Antonio, el cual les dijo: «Guardaos bien, hijos míos, de apartaros uno del otro; porque si en el momento de la muerte el ángel no os halla juntos, correréis gran peligro de perder el premio que Dios os tiene prometido».

El rey San Luis visitaba los hospitales y servía a los enfermos con sus propias manos. San Francisco vivía sobre todo la pobreza, a la cual llamaba su señora. Santo Domingo se entregaba a la predicación, de la cual su Orden ha tomado el nombre. San Gregorio el Magno se deleitaba en acariciar y tratar bien a los peregrinos; y también en forma de peregrino recibió al mismo Rey de la Gloria. Tobías ejercitaba la caridad amortajando a los difuntos. Santa Isabel, a pesar de ser una princesa tan distinguida, amaba sobre todo el menosprecio de sí misma. Santa Catalina de Génova, luego que enviudó, se dedicó a servir en un hospital. Casiano cuenta el caso de una joven piadosa, que deseosa de ejercitarse en la virtud de la paciencia, acudió a San Atanasio, el cual, a petición suya, le dio por compañera a una pobre viuda, enojosa, y colérica; y debido al mal temperamento de ésta, a la joven no le faltaban ocasiones para practicar la bondad y la mansedumbre.

Entre los siervos de Dios, unos se dan a servir enfermos; otros a catequizar niños; otros a guiar e instruir almas extraviadas; otros a adornar templos y honrar a los santos; y otros a procurar la paz y la concordia entre los hombres. Podríamos por tanto decir que la práctica de una determinada virtud es como el tapiz sobre el que se bordan las demás virtudes, aunando e integrando mejor las diversas acciones y disposiciones.

Por lo demás, cuando nos sintamos combatidos por algún vicio procuremos ejercitarnos en la virtud contraria, y por este medio venceremos a nuestro enemigo y adelantaremos en la vida espiritual. Si me siento, por ejemplo, combatido por la soberbia o la cólera, conviene que a toda costa me determine a ejercitar la humildad y la mansedumbre, encaminando a este fin la oración y los sacramentos. Así le pasó a Job, quien asediado por múltiples

tentaciones se santificó practicando especialmente la virtud de la paciencia. Por eso afirma San Gregorio Nacianceno, que por el ejercicio perfecto de una virtud, una persona puede llegar a la cumbre de las demás virtudes, con tal que esa virtud se ejercite bajo la guía de la caridad.

2. Los que progresan en la virtud

Dice San Agustín que los que se inician en la vida espiritual cometen ciertas faltas que no se dan ya en los adelantados. Por ejemplo, los que acaban de salir de las ataduras del pecado muchas veces padecen excesivos escrúpulos por miedo a desagradar a Dios, lo cual manifiesta su pureza de conciencia. Pero este mismo miedo sería muy reprochable en los que están ya muy adelantados en la virtud, en cuyo corazón debe reinar el amor, el cual poco a poco desecha este miedo servil. Pero antes que nada, juzguemos favorablemente a todos aquellos que se esfuerzan por practicar la virtud, aunque lo hagan con imperfecciones, pues los mismos santos las han practicado también imperfectamente al principio.

Ejercitémonos en las virtudes pero con prudencia, y a este fin no nos guíemos por nuestra propia prudencia, sino por la de aquellos que Dios nos ha dado por directores y padres espirituales.

Muchos tienen por virtudes lo que no lo son de ninguna manera. Por ejemplo, los éxtasis, los raptos o arrobamientos no son virtudes, sino regalos o ayudas que Dios da al alma, como un anticipo de la felicidad que le espera en la vida futura, para hacerle desear más los bienes eternos del paraíso. El hombre no debe pretender recibir tales gracias, pues no son de ninguna manera necesarias para servir bien y amar a Dios, nuestra único fin; y además no son gracias que se puedan adquirir mediante el trabajo y el esfuerzo, pues son antes dones que acciones, los cuales podemos recibir, mas no causar en nosotros.

Nosotros no debemos pretender más que hacer el bien, practicar la oración y vivir entregados a Dios: en todo esto si que debemos esforzarnos. Si Dios quiere levantarnos hasta las perfecciones angélicas, lo será cuando Él quiera. A nosotros sólo nos toca ejercitarnos simple, humilde y fervorosamente en las pequeñas y sencillas virtudes: en la paciencia, la mansedumbre, la

mortificación de corazón, la humildad, la bondad, la obediencia, la pobreza, la castidad; la dulzura para con el prójimo el llevar con paciencia sus imperfecciones; la diligencia; el santo recogimiento; el desprecio del mundo y de sí mismo; el servicio de los pobres y enfermos; el escoger los oficios más bajos, despreciables y humildes, tanto como lo permita la propia condición. Renunciemos de entrada a los éxtasis y arrobamientos, pues pertenecen al otro mundo; y si alguna muestra de ellos hallamos en éste, pensemos que nos los da Dios a fin de disponer mejor nuestro corazones para que procuremos la vida eterna.

Dejemos las cosas extraordinarias a otros. Gran felicidad hallaremos sirviendo a Dios en las tareas humildes. Porque este Rey de gloria no recompensa a sus servidores según la dignidad de los oficios que ejercen, sino según el amor y humildad con que los ejercitan. Así Saúl, buscando los jumentos de su padre, halló el reino de Israel; Rebeca, abrevando los camellos, llegó a ser la esposa del hijo de Abraham; Ruth, espigando con los segadores, mereció ser la esposa de Booz. El que pretenda cosas elevadas fácilmente será engañado con falsedades y fantasías. Sucede a veces que piensan que son ángeles, que no son ni aun buenos hombres; lo cual se demuestra más por sus obras que por lo que tratan de aparentar con sus palabras. No por eso hemos de menospreciar ni censurar temerariamente de nadie, sino que dando gracias a Dios por el prestigio de los otros, permanezcamos humildes en nuestro camino, más bajo, pero más seguro; menos excelente, pero más ventajoso a nuestra insuficiencia y pequeñez. Si este camino lo seguimos con fidelidad, Dios nos distinguirá y premiará abundantemente.

3. La paciencia

«Necesitáis tener paciencia, para que haciendo la voluntad de Dios, alcancéis la promesa» (Heb 10,36), porque como dice Jesucristo: «En la paciencia poseeréis vuestras almas» (Lc 21,19). Cuanto más perfecta es nuestra paciencia, más nos dominamos a nosotros mismos. Nos es preciso, pues, perfeccionarnos en esta virtud. Acuérdate muy a menudo cómo Nuestro Señor nos ha salvado por sus padecimientos y sufrimientos. Nuestra salvación vendrá también de alguna forma por los sufrimientos y

tribulaciones, cuando estemos dispuestos a soportar las injurias, contradicciones y disgustos con la mayor mansedumbre.

Tu paciencia no puede limitarse a determinadas injurias o penas, sino que debe abarcar todos los sufrimientos que Dios permita enviarte. Hay quienes no quieren sufrir sino solo las tribulaciones honrosas y singulares: pongo, por ejemplo, el ser heridos en la guerra, ser hechos prisioneros en la batalla, o ser maltratados por la fe que profesan; de esta forma, no buscan en la tribulación sino la fama que ésta les procura. Mas el verdadero paciente y siervo de Dios soporta de igual forma las tribulaciones ignominiosas que las honrosas.

Considera también como resulta bastante fácil para un hombre animoso sufrir los menosprecios, reprensiones y acusaciones de los malos; pero el verdadero siervo de Dios se conoce cuando es reprendido, acusado y maltratado por los buenos, amigos o familiares, puesto que estas contradicciones son mucho más difíciles de soportar.

Sufre las contradicciones y lo que ellas traen consigo. Muchos querrían padecer trabajos con la condición de no pasar incomodidades. Muchos no les importaría ser pobres, con tal de que sus amigos no les abandonasen, ni de que nada les faltase a ellos ni a sus hijos. A otros no les importaría sufrir alguna desgracia con tal de que la gente no pensase que hubiese sido por su culpa. Otros sufrirían con paciencia las murmuraciones, a condición de que nadie diese crédito al que murmura. Otros hay que querrían pasar alguna incomodidad y trabajo pero que no fuesen excesivos. A otros no les importaría padecer alguna enfermedad, con tal de que no causasen ninguna molestia a sus cuidadores o familiares.

Por tanto, cuando te sobrevenga alguna desgracia, ten paciencia no sólo por lo que ella te hace sufrir directamente, sino por las consecuencias e incomodidades indirectas que trae consigo. Siempre pon los remedios lícitos y convenientes para solucionar tal desgracia, porque hacer otra cosa sería tentar a la divina Bondad; pero una vez puestos, espera con entera resignación a lo que Dios disponga. Si es servido quitártela, dale humildemente las gracias; mas si es servido que el padecimiento persista, bendícelo y ten paciencia.

Cuando seas acusado de alguna falta que en justicia hayas cometido, humíllate cuanto puedas, y confiesa que más merecerías que se te acusase; y si la acusación fuese falsa, excúsate mansamente, negando que seas culpable; y esto por respeto a la verdad y por la responsabilidad que tienes de no dar mal ejemplo. Pero si después de excusarte lícitamente continúan acusándote, de ninguna manera te alborotes ni te perturbes intentando justificarte, porque después de haber dicho la verdad, debes también dejar paso a la humildad; y de esta forma no sólo no descuidas tu fama, sino que mantienes tu tranquilidad y mansedumbre de corazón.

Quéjate lo menos que puedas de los agravios que hayas recibido; pues ordinariamente quien se queja, peca, por cuanto el amor propio nos hace exagerar las injurias padecidas. Sobre todo no te quejes ante personas propensas a la indignación y a la ira. Si es trascendental exponer tu queja a alguien, o por remediar la ofensa o por aquietar tu espíritu, que sea ante personas pacíficas y espirituales; porque sino, en lugar de aliviar tu corazón, te inquietarán más todavía, y en lugar de sacarte la espina del pie, te la meterán más adentro.

Hay muchos que cuando están enfermos, cuando sufren alguna contrariedad o han sido ofendidos por alguien, no sólo se quejan y muestran mucho melindre; sino que para ocultar su falta de fortaleza y generosidad, procuran por todos los medios que todos se duelan y se compadezcan de ellos, y que aun los consideren pacientes y valientes. Aparentan tener paciencia, pero se trata de una paciencia falsa, porque en realidad sólo buscan satisfacer sutilmente su vanidad y deseo de estima. De esta forma buscan su propia gloria y no la de Dios.

El que tiene verdadera paciencia no llora su mal ni desea que los demás se duelan; habla de ello con sencillez y se ajusta a la verdad; no se lamenta, no se queja y no exagera; y si los demás se compadecen de su mal, permite que se duelan pero no del mal que no tiene, y así lo declara con sencillez cuando no lo tiene, diciendo la verdad.

En las contradicciones que te sobrevengan por tratar de progresar en tu vida espiritual —las cuales nunca faltarán— acuérdate de las palabras de Nuestro Señor: «La mujer, mientras está de parto, está triste porque llegó su hora; pero cuando ya ha dado a

luz el niño, no se acuerda más de la angustia que padeció, por la alegría de haber traído al mundo un hombre» (Jn 16,21). También tu concibes en tu alma al más digno de los hombres, Jesucristo: no excuses los trabajos hasta que lo des a luz y llegues a ser otro Cristo; más bien, ten buen ánimo, porque de estos dolores pasados te quedará un eterno gozo. Lo darás a luz cuando por entero seas otro Cristo, cuando te hayas asemejado a Él en tu corazón y en tus obras imitando su vida.

Cuando estés enfermo, ofrece todos tus dolores, penas y trabajos a Nuestro Señor, y suplícale que los junte a los tormentos que sufrió por ti. Obedece al médico, toma las medicinas, alimentos y otros remedios por amor de Dios, acordándote de la hiel que él tomó por amor de nosotros; desea sanar para servirle, pero no rehuses el padecer, y disponte a morir si de esto Dios quiere servirse, para que así puedas alabarlo y gozar de su presencia. No podemos hacer actos de mayor docilidad y paciencia, ni practicar mejor las virtudes, que cuando comemos el pan de la amargura y vivimos en medio de las aflicciones. La virtud que se ejercita en el desconsuelo de las tribulaciones es la más excelente de todas.

Mira a menudo con los ojos interiores a Jesucristo crucificado, desnudo, blasfemado, calumniado, injuriado y, en fin, cargado con toda clase de disgustos, tristezas y trabajos. Considera que todos tus sufrimientos, ni en cantidad ni en calidad, se pueden de ninguna manera comparar con los suyos, y que jamás podrás sufrir nada por Él comparado a lo que Él ha sufrido por ti.

Considera las penas que los mártires sufrieron, y las que tantas personas sufren, mucho más pesadas que las que tú padeces. Piensa que tus trabajos son consuelos, y tus espinas, rosas, en comparación de los que viven desamparados y solos, de los que sin ayudas, sin alivio, viven en una continua muerte en medio de aflicciones infinitamente mayores.

4. La humildad exterior

Si queremos que la gracia de Dios se derrame en nuestros corazones, debemos tenerlos vacíos de nuestra propia gloria. La humildad conserva en nosotros las gracias y los dones del Espíritu Santo; y por esto, todos los santos y particularmente el Rey de los

santos y su Madre santa, siempre han honrado y amado esta virtud más que ninguna otra.

Llamamos vana la gloria que nos atribuimos, o porque está en nosotros sin ser nuestra, o porque está en nosotros y es nuestra, sin que por ella debamos gloriarnos. La nobleza del linaje, la reputación que tenemos, el prestigio de que gozamos, todas éstas son cosas que no están en nosotros, sino en nuestros predecesores o en la estima de los otros. Hay algunos que se enorgullecen y presumen porque montan un precioso caballo o porque visten a la última moda; y no se dan cuenta de la locura que con tal actitud manifiestan. Porque si en esto cabe algún prestigio, será del caballo o del vestido. Y ¿qué mayor superficialidad que ansiar la estimación que proviene de un caballo o de un vestido? Otros presumen de su hermosura exterior, porque tienen un bonito rostro, un lindo cabello, unas bonitas manos, porque saben bailar, tocar un instrumento o tienen una linda voz; y así muestran su gran superficialidad, pues fundamentan su valor y su reputación en tales frivolidades. Otros, por saber un poco de ciencia, quieren ser aclamados y estimados de todo el mundo, tratando de que todos los tengan por maestros y sabios. No demuestran así más que su gran vanidad. En verdad, poco valemos si sólo nos fijamos en la hermosura de nuestra presencia; la hermosura, para que resulte graciosa, ha de ser humilde. Lo mismo ocurre con la ciencia, y si no queremos que nos perjudique, ha de ser sencilla y nada presuntuosa.

El verdadero bien se conoce como al verdadero bálsamo. Se destila el bálsamo dentro del agua, y si cae y se asienta en el fondo, se tiene por excelente y selecto. Así, para conocer si un hombre es verdaderamente sabio, entendido, generoso y sincero, hay que ver si sus cualidades están llenas de humildad, sencillez y mansedumbre, porque entonces serán verdaderos bienes; pero si las utiliza para figurar y destacar, serán bienes tanto menos verdaderos cuanto más presuntuosos. Las cualidades humanas que se apoyan en el engreimiento, la soberbia y la vanidad, no son más que una simple apariencia de bien. Las cualidades que tenemos nos hermosean cuando las consideramos como un regalo o un don recibido, pero nos desacreditan y desmerecen cuando las ambicionamos y codiciamos. Nos mostramos rastreros y despreciables cuando nos enorgullecemos de los cargos que ocupamos, o

de los títulos y de las cualidades que tenemos. Nos pasa como al pavo real, que para hacerse notar, levanta sus hermosas plumas, y no se da cuenta de que así descubre lo feo que resulta por dentro. Las flores son hermosas cuando están plantadas en tierra, pero se marchitan cuando se las manosea. Las cualidades que poseemos nos procuran gozo cuando las miramos como desde lejos y de paso, sin entretenernos ni embelesarnos con ellas; pero cuando con ahínco las procuramos, nos inquietan y perturban.

El que ama la virtud comienza a hacerse virtuoso, pero el que persigue y ama la apariencia y el prestigio, acaba haciéndose menospreciable y reprehensible. El que es de alma noble no se distrae con tan bajos pensamientos como ocupar ciertos puestos, ser tratado con consideración y otras vanidades semejantes, porque piensa en cosas más transcendentales e importantes; y así, esto sólo les pasa a las almas más pusilánimes. Los que aspiran a coger perlas, no se llenan de caracolillos ni de conchas; y los que pretenden la verdadera virtud, no se desviven por las apariencias. Esto no quita para que no se pueda ocupar un alto cargo en la sociedad y seguir siendo humilde, con tal de que uno no se complazca en la fama que le reporta. El que es verdaderamente humilde seguirá mostrándose amable y cortés hacia los demás y sabrá mantener cierta prudencia y discreción dentro del prestigio que implica el cargo; y cuando tenga que dejarlo no por eso se impacientará ni perturbará lo más mínimo.

5. La humildad interior

Muchos no quieren reconocer las gracias que Dios les ha concedido en particular por temor a envanecerse y vanagloriarse, en lo cual se engañan, porque como dice Santo Tomás de Aquino, para progresar en el amor de Dios debemos considerar los bienes que de Él hemos recibido, pues cuanto más los tengamos presentes tanto más lo amaremos; y como los beneficios particulares mueven más que los generales, así debemos considerarlos con más atención. Nada puede hacernos más humildes delante de Dios como el considerar nuestras maldades y la multitud de bienes que de Él hemos recibido.

Meditemos, pues, en lo que el Señor ha hecho por nosotros y en lo que nosotros hemos hecho contra Él; y tal como tenemos en

cuenta nuestros pecados, tengamos en cuenta también las gracias recibidas. Si reconocemos que lo que tenemos de bueno no es nuestro, no temamos hincharnos y llenarnos de orgullo. Los mulos no dejan de ser bestias porque estén cargados de perfumes y regalos lujosos.

«¿Qué tenemos de bueno que no lo hayamos recibido? Y si lo hemos recibido, ¿de qué nos vanagloriamos?» (1 Cor 4,7). A pesar de todo, si el considerar las gracias recibidas de Dios nos produjese inquietud y alguna forma de vanidad, remedemos el engaño considerando lo ingrato que hemos sido ante tantos dones, y las imperfecciones y miserias que todavía tenemos.

Alegrémonos, pues, y regocijémonos pensando en los bienes que hemos recibido de Dios y démosle gracias. Así lo hizo la Virgen cuando humildemente reconoció las maravillas que Dios había obrado en ella: «Mi alma engrandece al Señor, porque ha hecho en mí cosas grandes» (Lc 1,46,49).

No obstante, a menudo decimos que no somos nada, que somos la miseria misma y la basura del mundo; pero cuánto sentiríamos que nos tomasen la palabra y que se publicase lo que decimos ser. Y al contrario, fingimos escondernos y desaparecer para que así nos busquen y pregunten por nosotros; aparentamos que deseamos el último lugar ocupando los sitios menos vistosos, para que nos llamen a ocupar los puestos principales. Olvidamos que la verdadera humildad no aparenta serlo, ni habla mucho de sí misma, sino que procura esconderse a sí misma. No aparentemos entonces ser humildes, sino seámoslo de corazón.

El hombre realmente humilde más prefiere que los otros lo menosprecien, que decirlo él mismo; por lo menos, cuando lo dicen, no los contradice, sino que lo sufre de buena gana, porque cree firmemente que lo es y está de acuerdo con ellos.

La falsa humildad se puede manifestar también de otras formas. Así tenemos los que se consideran indignos de practicar la oración mental, aduciendo que es para los perfectos. Otros, que podrían comulgar con más frecuencia, se excusan diciendo que no consideran bastante limpios. Y otros rehusan poner sus talentos al servicio de Dios y del prójimo, alegando que tienen miedo de ensoberbecerse por hacer algo bueno. Todo esto no manifiesta sino fingida humildad, no sólo falsa, sino diabólica; pues, revela un

desprecio sutil de las cosas divinas, cubriendo bajo pretexto de humildad el amor propio y la propia pereza.

«Pide a Dios una señal arriba en el cielo, o abajo en el profundo del mar», y respondió Acaz: «No, no la pediré, no quiero tentar al Señor» (Is 7,11.12). ¡Tremenda hipocresía la de Acaz! Aparenta reverencia hacia Dios y bajo capa de humildad se excusa de recibir su gracia. En el fondo lo único que muestra es su arrogancia, porque desobedece el querer de Dios —que quiere concederle sus dones—, y no corresponde a sus deseos al instante.

El soberbio no se arriesga a intentar nada por miedo al fracaso; pero el humilde es tanto más animoso cuanto más se reconoce incapaz; y cuanto más se tiene por malo, tanto más atrevido se muestra, por cuanto pone toda su confianza en Dios, quien suele manifestar su poder en la propia flaqueza y su misericordia en la propia miseria. Determinémonos por tanto a procurar humildemente todo aquello que nos ayude a progresar en la virtud y vida espiritual, siguiendo el parecer de nuestro director espiritual.

Y cuando la caridad lo exija, —por el progreso y consuelo espiritual de nuestro prójimo— digamos llana y sencillamente no sólo lo que nos ayuda a progresar en la vida espiritual, sino incluso lo que hemos adelantado en la virtud. Así la humildad que esconde las virtudes para mejor conservarlas, las hace, no obstante, aparecer cuando la caridad lo manda, pues la caridad es el verdadero sol de las virtudes, sobre las cuales debe siempre dominar; de suerte que la humildad que contradice a la caridad es ciertamente falsa.

No querría yo pasar por loco ni por sabio, porque si la humildad me impide aparentar de sabio, la llaneza y sencillez me prohíben hacerme el loco. Si la vanidad es contraria a la humildad, el artificio, la afectación y el fingimiento son contrarios a la llaneza y la sencillez. De esta forma, si ha habido algunos grandes siervos de Dios que fingieron estar locos para que el mundo los despreciase, a estos tales les deberemos admirar, pero no imitar, por cuanto para comportarse de esa manera tuvieron motivos extraordinarios y particulares que no conocemos. Y en cuanto a David, cuando bailó y saltó delante del arca; no lo hizo porque quisiese hacerse el loco, sino simplemente porque quería expresar la alegría que sentía en su corazón. Verdad es que cuando Micol,

su mujer, lo reprendió, no por eso se turbó, sino que siguió expresando su alegría y estaba dispuesto a recibir por su Dios un poco de menosprecio. Compórtate tu de la misma manera —no turbándote y conservando tu alegría— si cuando por tu vida de oración y devoción a veces tienes que sufrir el no ser comprendido, el verte despreciado y tenido por loco.

6. La humildad nos hace amar nuestro propia miseria

Si quieres progresar en la humildad debes amar tu propia miseria. Sin duda me preguntarás que quiere decir «amar la propia miseria». Nuestra Señora proclama en el Canto del Magnificat que porque el Señor ha visto la humildad de su sierva, todas las generaciones la llamarán bienaventurada. La Virgen reconoce su pequeñez y bajeza y se alegra de ello. Podemos decir por tanto que la miseria es la pequeñez, la bajeza y la vileza que hay en nosotros, ya la aceptemos o no; mientras que la humildad es el voluntaria aceptación de la propia miseria y más todavía, el amarla y gustar de ella.

Para que lo entiendas mejor, piensa que entre los males y miserias que podemos sufrir, unos son causa de admiración y respeto, y otros de menosprecio. Así, por ejemplo, todos fácilmente admiramos la pobreza de un ermitaño que viste un hábito pobre; pero si una mujer corriente sufre la misma pobreza, más tendemos a menospreciarla que a honrarla. Muchos aceptaríamos con gusto sufrir los males que nos procuran admiración y respeto, pero casi ninguno amaré los que le procuran desprecio. Sin embargo, la virtud de la humildad consiste no sólo en sobrellevar con paciencia nuestras miserias, sino los desprecios que resultan de ellas.

Como no somos humildes, tampoco juzgamos a los demás como es debido. A todos nos impresiona y admira, por ejemplo, la obediencia y mortificación que manifiesta el que un religioso acepte dócilmente una áspera censura de su superior, o el que un hijo acepte con humildad las advertencias y reproches de su padre; pero cuando vemos a una persona corriente sufrir con paciencia y por amor de Dios el ser recriminada por otra persona de su misma condición, más nos parece cobardía y pusilanimidad —porque no se defiende y se rebela—, que virtud, y por eso tendemos a menospreciarla.

Y porque no somos humildes tendemos también a clasificar las virtudes entre las poco valoradas y las virtudes honrosas. Influidos por el mundo, solemos valorar en poco la paciencia, la mansedumbre, la simplicidad y la humildad; y, al contrario, estimamos mucho la prudencia, la valentía y la generosidad.

Lo mismo nos pasa cuando valoramos las acciones que se siguen de una misma virtud, unas las valoramos y otras las desestimamos. Por ejemplo, el practicar la limosna y el perdonar las ofensas son dos actos nacidos de la caridad; sin embargo, al primero lo solemos estimar más que al segundo.

Seamos humildes, amemos la virtud y el propio menosprecio que nos pueda causar. Es el caso del joven o de la joven que evita las conversaciones frívolas y los bailes peligrosos, las modas seductoras, las comilonas o el libertinaje; por tratar de vivir la virtud será objeto de murmuración y reprobación, y su sencillez y pureza de corazón será tildada de hipocresía o afectación.

Te daré otro ejemplo: supongamos que vas a visitar a unos enfermos. Si te toca visitar a uno muy pobre y que está en muy malas condiciones, es muy probable que salgas de la visita enormemente contento por haber hecho algo heroico a los ojos del mundo; pero si te toca visitar a un enfermo que no está en tan malas condiciones, no saldrás con la misma sensación de satisfacción; pero aun así, también deberías alegrarte, por haber practicado la caridad pasando desapercibido a los ojos de los demás. Esto es también humildad.

Tenemos algún fracaso y sufrimos en la propia carne la vergüenza y el menosprecio que se siguen de ello; si no ha sido por culpa propia, esta humillación también deberíamos amarla. Otras veces cometemos faltas que no constituyen pecado, pero que nos humillan y son motivo de que nos menosprecien en alguna forma; expresamente no deberíamos cometerlas, pero si ya las hemos cometido, seamos humildes y no nos inquietemos por ello. Entre estas faltas están ciertas manías, descortesías y negligencias; las cuales, aunque debemos procurar evitarlas, una vez cometidas, antes nos deben alegrar que inquietar, por la humillación que de ellas resulta, pues nos ayudan a vivir en humildad.

Aún más te diré: si acaso has caído, por enfado o descuido, en palabras indignas que han ofendido a Dios y al prójimo,

arrepíentete vivamente, sintiendo en extremo la culpa y procurando repararla lo mejor que puedas; pero no por eso aborrezcas la humillación y menosprecio que de ellas te vienen: y si pudieses separar lo uno de lo otro, desecharías de ti el pecado, y te reservarías humildemente la humillación.

Esto no quita para que, aunque amemos la humillación que se sigue de nuestras miserias, no por eso dejemos de remediarlas por medios convenientes y legítimos, sobre todo cuando son importantes.

Si has cometido alguna falta que no ofende a ninguna persona, no te excuses de ella, para amar la humillación que de ella resulta. Mas si por descuido o insensatez has ofendido o escandalizado a alguna persona, repararás la ofensa pidiéndole perdón, porque la caridad te lo pide.

Cuando hayas sido humillado sin culpa, algunas veces requerirás que por el bien de tu prójimo, para que no se escandalice ni dañe su alma, que repares tu mala reputación por caridad hacia él; pero en este caso, luego que hayas reparado la deshonra, ten presente lo bien que te vino tal humillación para mantenerte humilde.

Las mejores humillaciones, las más provechosas al alma y agradables a Dios, son las que nos acontecen involuntariamente debido a las diversas circunstancias de nuestra vida; y esto por cuanto no las hemos escogido, sino por haberlas recibido tal cual Él nos permite que nos sucedan, quien sabe elegir mejor que nosotros. En este caso, cuanto más grande sea la humillación, mejor; y normalmente las más grandes son las que más nos contrarían nuestras propias inclinaciones. ¿Quién nos dará gracia para alegrarnos en estas humillaciones? Jesucristo, aquel que escogió el oprobio y la muerte para engrandecernos.

Muchas cosas te he dicho en este capítulo que podrán parecerte bastante ásperas; pero créeme, si las pones en práctica te serán dulces como la miel.

7. Como puedes conservar tu buena reputación sin dejar de ser humilde

La humildad no soporta querer destacar o ser preferido sobre los otros, ni buscar ser alabado, honrado o ensalzado; pero consiente el tratar de conservar la buena fama o reputación, pues de lo contrario, podríamos ser, no sólo inútiles, sino dañinos a los demás, por el escándalo que reciben. Por esto la caridad obliga —y la humildad tiene por bien—, a desear y conservar la buena reputación.

Esta buena fama, aunque no la debamos ambicionar, no deja por eso de ser muy útil para conservar las virtudes, sobre todo las más frágiles y tiernas. El anhelo por mantener el prestigio y por conformarnos a la buena imagen que tienen de nosotros, suscitará en nosotros resoluciones generosas y energías poderosas.

Debemos practicar las virtudes porque son agradables a Dios, fin principal y soberano de todas nuestras acciones. Mas, al igual que para conservar las frutas, no basta con confitarlas, sino que hay que guardarlas en frascos; así también, para conservar nuestras virtudes, aunque el amor divino sea lo principal, es de gran ayuda la buena fama.

Hay que evitar, no obstante, ser demasiado delicados y extremosos en esto, porque los que se preocupan excesivamente de su prestigio, se parecen a los que por cualquier pequeño achaque se atiborran de medicinas, los cuales, por intentar conservar su salud, a veces la echan a perder. El que se desvive por defender su reputación, al final acaba por perderla, pues siendo tan susceptible, se hace enojoso, aborrecible e insoportable para los demás, provocando la malicia de los murmuradores.

Saber menospreciar con disimulo la injurias y calumnias es de ordinario un remedio más eficaz que apasionarse por defender la propia reputación y la venganza. Los calumniadores acaban por desistir ante el que desdeña y se hace indiferente a sus calumnias. Al contrario, el que recibe las calumnias con enojo, las agranda y robustece, haciendo que las injurias sean más injustas todavía. Y es que la murmuración no puede dañar sino al que por ella se apena y abate.

El miedo excesivo por perder la buena reputación manifiesta una gran desconfianza sobre el fundamento de ella, que es la conformidad con una buena vida. Los que tienen un alma verdaderamente cristiana desprecian de ordinario los arrebatos y las ofensas de las lenguas injuriosas; mas los que se sienten débiles y flacos, al menor chisme se inquietan y alborotan.

Quien busca caer bien a todos, acabará cayendo mal a todos. No merece conservar la buena reputación quien se esfuerza por caer bien y contentar a los que son malévolos y perversos.

La buena reputación no es más que una señal que indica dónde se aloja la virtud. Pero no es la buena reputación, sino la virtud la que debe ser preferida. A veces dirá de ti el murmurador que eres un hipócrita porque dedicas mucho tiempo a la oración; o bien te tendrá por hombre pusilánime porque perdonaste al que te injurió. Ríete de todos estos juicios, no solo porque te juzgan con superficialidad y frivolidad, sino porque —esto es lo más importante—, prefieres perseverar en la virtud y seguir por el buen camino, aunque peligre tu reputación. Es preferible el fruto a las hojas, es decir, el bien interior y espiritual a todos los bienes exteriores. Bien está que cuidemos nuestra reputación, pero no idolatramos la propia fama; y así como no se debe escandalizar a los buenos, así tampoco busquemos contentar a los malos.

Aunque nuestra buena reputación pueda verse debilitada por la lengua de los murmuradores, no por eso nos inquietemos, porque si perseveramos en el bien no tardará mucho nuestra fama en volver a lucir hermosa e incluso más sólida y resistente.

Habrà que dejar la vana conversación, la amistad frívola, el trato imprudente con alguna persona, si es que dañan a la propia fama, porque está vale más que todos los pasatiempos. Pero si por nuestros ejercicios de piedad, alguien murmura, cotillea o calumnia, no hagámosle caso; aunque siembren cizaña contra nuestra fama, poco importa, porque bien presto tornará a brillar como antes, y la navaja de la murmuración servirá a nuestra honra como la podadera a la viña, que la hace rebosar y multiplicar en fruto.

Tengamos siempre los ojos puestos en Jesucristo crucificado; caminemos en su seguimiento con confianza y sencillez, sabia y discretamente. Él será el protector de nuestra fama; y si permite que la perdamos, será para devolvernos otra mejor, o para

hacernos aprovechar en la santa humildad, de la cual un solo gramo vale más que kilos de buena fama. Si nos injuriaron injustamente, enfrentemos suavemente la verdad a la calumnia; y si perseveran en calumniarnos, perseveremos también nosotros en soportar la humillación. El que sabe poner de esta manera su reputación en las manos de Dios, no puede asegurarla mejor. Sirvamos a Dios tanto en la buena como en la mala fama, para que podamos decir como David: «¡Oh Dios mío! Por Ti he sufrido el oprobio y la confusión ha cubierto mi rostro» (Sal 68,8).

A pesar de todo, habrá casos excepcionales como ciertas maldades tan atroces e infames en que ninguno debe sufrir la calumnia cuando justamente la puede rechazar, sobre todo si se trata de personas, de cuya buena reputación depende la edificación de muchos. En semejantes casos habrá que procurar reparar el agravio sufrido.

8. La mansedumbre con el prójimo y el remedio contra la ira

El santo crisma, que por tradición apostólica se usa en la Iglesia para las confirmaciones y bendiciones, es una mezcla de aceite de oliva con bálsamo. Estas dos sustancias representan, entre otras cosas, las dos virtudes muy amadas de Nuestro Señor, la humildad y la mansedumbre, las cuales especialmente nos recomendó cuando dijo: «Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón» (Mt 11,29).

El bálsamo, representa la humildad; y el aceite de oliva, la bondad o mansedumbre. La humildad rige nuestra relación con Dios, y la mansedumbre, la relación con nuestro prójimo. La mansedumbre sobresale entre las virtudes por ser la flor de la caridad, pues ésta llega a la perfección cuando es paciente, mansa y apacible.

Esfuérzate para que este crisma místico, compuesto de mansedumbre y humildad, perfume tu corazón, pues es uno de los mayores engaños del enemigo hacer que muchos sólo vivan externamente estas dos virtudes. Tales personas, por no examinar bien sus afectos, piensan que son humildes y mansas, pero no lo

son más que en apariencia; lo cual se comprueba por el arrogante sobresalto que experimentan en cuanto reciben el menor agravio.

Dicen que hay un antídoto para las mordeduras de víbora, pero que sólo evita la inflamación cuando se halla en estado puro. También la humildad y la mansedumbre nos defienden del hinchazón y de la inflamación que las injurias causan en el corazón, pero para esto se requiere que estas dos virtudes sean puras o verdaderas. Si al sufrir la mordedura de los murmuradores, te hinchas, enfureces y encolerizas, es señal clara de que tu humildad y mansedumbre no son puras ni verdaderas, sino solo aparentes y artificiosas.

Cuando José envió a sus hermanos desde Egipto a la casa de su padre, les dio esta sola advertencia: «No os enojéis en el camino». Es lo mismo que te aconsejo yo. Esta vida llena de miserias no es sino un camino para el cielo; no nos enojemos, pues, en el camino los unos con los otros; tratemos a nuestros hermanos dulce, amigable y apaciblemente. Más todavía, hagamos todo lo posible para que de ninguna manera nos enojemos y no abramos la puerta de nuestro corazón a ningún agrio pensamiento; pues como dice el apóstol Santiago: «Porque el hombre airado no practica la justicia de Dios» (Sant 1,20). Nunca, por ventura, se halló varón prudente que no se arrepintiera de haberse encolerizado.

Se constante y valiente en resistir el mal y si tienes que reprimir los vicios de los que están a tu cargo, hazlo de forma suave y apacible. Nada aplaca tanto al elefante airado como la vista de un corderito.

La corrección que se hace con apasionamiento, aunque no le falte razón, no aprovecha tanto como la que se hace con la sola razón, sin mostrar estar agitado; porque el alma racional, está naturalmente sujeta a la razón pero no está sujeta a la pasión más que por tiranía. Por esto, las correcciones hechas con pasión resultan odiosas y pierden su poder de persuasión, pues el alma trata de rebelarse contra la tiranía de la pasión. De ahí que los gobernantes honren y agraden a los pueblos cuando los visitan con séquito de paz; pero resultan desagradables y fastidiosos cuando lo hacen con estruendo de armas, aunque lo hagan con buenas intenciones.

Cuando sólo la razón es la que dirige suavemente los castigos, con facilidad se aceptan las correcciones y reprensiones, por rigurosas que sean; pero cuando a la razón se une al ira y al enojo, la corrección resulta más espantosa que amable, y el corazón del reprendido queda resentido y malparado.

Rehusa la entrada a toda ira justa, por pequeña que sea, pues una vez admitida te será trabajoso el despedirla, y en un instante se podrá agrandar e inflamar, dando paso al odio y al rencor. Considera también que un hombre enojado, por estar tan ofuscado, no juzgará nunca que su enojo es injusto.

Prefiere mejor evitar toda ira por pequeña que sea. Cuando por imperfección o flaqueza te veas arrebatado por la ira, recházala con presteza para que no se adueñe de tu corazón. Mas si le das asiento, por poco espacio que le dejes, progresivamente se hará dueña del lugar, pues actúa como la serpiente, que tira fácilmente de todo su cuerpo donde puede poner la cabeza.

"Pero ¿cómo rechazar la cólera?", me dirás. Primeramente, en cuanto notes su toque, determínate a combatirla con todas tus fuerzas, pero no áspera ni violentamente, sino con suavidad. De lo contrario, te comportarás como el que grita silencio en una reunión y hace todavía más ruido que aquellos que hablan. Por intentar violentamente reprimir tu propia cólera, levantarás más alboroto en tu corazón y nunca un corazón alborotado puede ser dueño de sí mismo.

Después de esta suave determinación, sigue el aviso que San Agustín daba al joven obispo Auxilio: «Si te sucede como al hombre que decía en el salmo: 'Mi ojo está turbado por la ira', acude a Dios, diciendo: 'Ten misericordia de mí, Señor'; para que extienda su diestra y reprima tu enojo». Invoca el socorro de Dios al verte asaltado por la cólera, e imita en esto a los apóstoles cuando se sintieron atormentados por el viento y la borrasca en medio de las aguas. Jesús, escuchará tus súplicas y ordenará a tus pasiones que cesen; y la tranquilidad se extenderá dentro de ti y te vendrá la calma (Mt 8, 24-26). Pero te sigo advirtiéndote que se lo supliques con suavidad y mansedumbre, y no con violencia; lo mismo harás con todos los remedios que te he aconsejado para vencer este mal.

Si te has encolerizado con alguien, nada más advertirlo repara prontamente la falta con un acto de delicadeza y bondad para con

la persona ofendida; porque así como es un buen remedio contra la mentira el desdecirse inmediatamente de haberla dicho, así también es un buen remedio contra la cólera el repararla prontamente con un acto contrario de mansedumbre; pues, tal como se dice, las llagas frescas se curan más fácilmente.

Aparte de esto, en todos tus actos haz gran provisión de suavidad y mansedumbre, hablando y obrando lo más sosegadamente que puedas. Esto te servirá como un buen ejercicio para llegar a ser manso de corazón.

No sólo has de ser suave y dulce para con tu prójimo o con los extraños, sino para contigo mismo y para con todos tus familiares. La dulzura y suavidad debe reinar en el interior de tu alma, y no has de caer en el gran yerro de los que en la calle parecen ángeles y en la casa demonios.

Resumiendo, no dejes albergar ningún tipo de cólera o de ira en ti mismo por ninguna razón, pues por pequeña que fuere, una vez que haya entrado en tu corazón, te resultará muy trabajoso extirparla e impedir que tirenice tu alma. La cólera no es buena para ninguna cosa del mundo.

9. La dulzura para con nosotros mismos

Una buena forma de poner en práctica la dulzura y la mansedumbre es aplicarla sobre nuestras propias personas, no enfadándonos jamás contra nosotros mismos ni contra nuestras imperfecciones. Aunque la razón nos incline cuando caemos en faltas a mostrarnos pesarosos y tristes, no por eso debemos dejar que la tristeza, el resentimiento o la cólera invadan nuestro corazón. Mucho peor todavía será si después de habernos enojado por haber cometido estas faltas, nos enojamos de habernos enojado, porque de esta forma mantenemos el corazón embebido y empapado en la cólera. Aunque aparentemente la segunda cólera suprime la primera, no obstante, saltará de nuevo a la primera ocasión que se presente.

Esta cólera y disgusto que tenemos con nosotros mismos procede de nuestro amor propio herido, el cual se alborota y inquieta por verse imperfecto. Demostramos así que no somos humildes.

Tengamos, pues, para con las propias faltas un arrepentimiento humilde, sosegado y equilibrado. El castigo de un juez para con los malhechores es mucho más justo cuando lo ha impartido con la razón y el espíritu sosegado, pues cuando lo hace bajo el ímpetu de la pasión no castiga las faltas según su gravedad, sino según la intensidad de su enojo. Del mismo modo nosotros reparamos mucho mejor nuestras faltas cuando nuestro arrepentimiento es sereno y paciente que cuando es agrio, duro o furioso, porque en este último caso el arrepentimiento no procede tanto de la gravedad de las faltas, como de las propias inclinaciones.

Las amonestaciones suaves y afables de un padre tienen más fuerza para corregir a su hijo que cuando son proferidas bajo la cólera y el enojo. Reprendámonos también a nosotros mismos con suavidad y sosiego, animándonos a la enmienda, manifestando más compasión que pasión. Nuestro arrepentimiento resultará así mucho más profundo y firme que cuando lo hagamos bajo el enojo y la vehemencia.

En cuanto a mí, si yo ansiase mucho, por ejemplo, no ser vanidoso y, no obstante, fallase grandemente en este vicio, no por eso querría reprender mi corazón de esta manera: «Soy miserable y repugnante, pues después de tantos propósitos he vuelto a caer en esta falta. No tengo vergüenza ni merezco perdón, pues he sido traidor y desleal para con mi Dios». En vez de esto, buscaría corregirme siendo compasivo hacia mí mismo diciendo: «¡Qué pobre corazón el mío! He vuelto a caer en la misma trampa, de la que tantas veces he resuelto escaparme. Voy a levantarme de nuevo confiando en la misericordia de Dios. El Señor me ayudará para que de aquí en adelante sea más consecuente. Animo, pues, alma mía, que Dios se apiada del que humildemente se arrepiente». Sobre esta benigna reprensión haré la firme resolución de nunca más caer en la falta, poniendo los medios que me ayuden a lograrlo y siguiendo los consejos de mi director espiritual.

Para aquel que no se conmueva lo bastante con esta suave corrección, le podrá venir bien acusarse áspera y fuertemente para excitarse a un profundo arrepentimiento, con tal que después de haberse con rudeza reprendido terminé consolándose y poniendo toda su confianza en Dios diciendo: «¿Por qué estás triste, alma

mía, y por qué te alborotas? Espera en Dios, porque Él te vendicará» (Sal 42,5).

Levántate cuando caigas y suavemente humíllate ante tu Dios por el conocimiento de tu miseria, y no te espantes bajo ningún motivo por tu caída. No te extrañe que por la enfermedad te sientas enfermo, que por tu flaqueza te sientas débil y que por tu miseria te sientas pusilánime. Abomina con todas tus fuerzas el haber ofendido a Dios y con gran ánimo y confianza en su misericordia, vuélvete al camino de la virtud.

10. La atención que debemos poner en los quehaceres

Prestar atención y ser diligente en los quehaceres es muy diferente a estar preocupados y angustiados por ellos. Los ángeles están atentos a nuestra salvación y la procuran con diligencia; mas no por eso se angustian ni sobresaltan, pues sería contrario a su felicidad. Lo mismo debemos hacer nosotros: prestar la debida atención y ser diligentes en nuestras ocupaciones, mantener la tranquilidad y la paz de espíritu sin dejarnos llevar de la preocupación y la angustia, y mucho menos del desasosiego.

Esmérate en todos tus quehaceres porque Dios te los ha confiado; pero en lo posible, no los emprendas con inquietud, ansiedad o apasionamiento, ni te angusties por acabarlos; porque la angustia turba la razón y el buen juicio, y nos impide acertar en lo que deseamos.

Cuando Nuestro Señor reprendió a Marta, le dijo: «Marta, Marta, estás preocupada por muchas cosas». Si ella hubiera sido simplemente diligente no se hubiera alborotado y Jesús no le habría llamado la atención.

Gracias a los ríos que fluyen mansamente por las llanuras los barcos navegan, se transportan las mercancías y se riegan los campos. Inútiles son al comercio los torrentes impetuosos que con gran furia caen por las montañas, y peor todavía, muchas veces se desbordan asolando los campos y las praderas. De la misma forma, jamás una obra hecha con frenesí y ansiedad fue bien acabada. Las cosas se han de acabar a su debido tiempo. Aquel que se anda con prisas corre gran peligro de tropezar y resbalar. Bien pronto se hacen las cosas cuando se hacen bien. Pero los

que se angustian y preocupan en exceso no hacen jamás ni mucho ni bien.

A veces nos desasosiegan las ocupaciones, no porque sean muy importantes, sino porque son muchas y las queremos hacer todas deprisa. Nos pasa como con las moscas, que nos molestan no porque nos causen gran daño, sino porque son muchas y nos distraen. Acomete, pues, tus tareas con serenidad, y procura despacharlas por orden una después de otra; porque si las quieres hacer todas juntas y de forma desordenada, pronto te cansarás y acabarás rindiéndote antes de terminarlas.

En todos tus asuntos ten siempre en cuenta la providencia de Dios y procura cooperar con ella. Confía en Él y cree que lo que después te suceda será lo más provechoso para ti, aunque no lo parezca.

Haz como los niños, que con una mano se sujetan a sus padres y con la otra cogen los frutos que se les presenta. Con una de tus manos utiliza los bienes de este mundo y con la otra aférrate a tu Padre celestial, vuélvete con frecuencia hacia Él y juzga si le son agradables tu vida y tus ocupaciones. No te sueltes de su mano y pierdas su protección, pues si piensas que con las dos manos libres podrás recoger más frutos, cuando pierdas al Señor no darás un paso sin tropezar.

Todavía te digo más: cuando te encuentres en medio de las ocupaciones ordinarias que no requieren gran atención, mira más a Dios que a tus obras. Y cuando las ocupaciones sean tan importantes que requieran de toda tu atención para que salgan bien, mira de cuando en cuando al Señor, tal como hacen los navegantes, que para poder orientarse y llegar al puerto que desean, miran más al cielo que al mar. Así Dios trabajará contigo y tu trabajo te llenará de consuelo.

Considera a menudo la brevedad de esta vida y la eternidad de la futura, la vanidad de los bienes de este mundo y la solidez de los bienes del cielo. ¡Cuántas cosas hacemos, cuánto nos esforzamos y preocupamos por esta vida presente, y cuán poco nos preparamos para la eternidad! Nunca pierdas de vista la eternidad, tenla siempre presente de día y de noche. Que ningún momento pasajero ocupe de tal manera tu corazón, que pierdas de vista el cielo para el que naciste.

Piensa a menudo en la Providencia de Dios, que por medios desconocidos ordena todos los acontecimientos en provecho de los que lo temen. A fin de que ni el mal te entristezca, ni el bien te envanezca, considera cuanto de agradable o desgraciado te ha sucedido hasta el momento presente y cómo todo se ha desvanecido y disipado; pues bien, igual pasará con todo cuanto te suceda el resto de tu vida mortal.

10 bis. Tres grandes virtudes para adquirir la perfección

Solamente la caridad nos hace perfectos, pero la obediencia, la castidad y la pobreza son los tres grandes medios que tenemos para adquirirla. La obediencia consagra nuestro corazón; la castidad, nuestro cuerpo y la pobreza nuestros bienes al amor y servicio de Dios. Estas tres virtudes constituyen los tres brazos de la cruz espiritual, la cual está levantada sobre una cuarta, sobre la virtud de la humildad.

Algunas personas están clavadas a esta cruz con clavos de hierro, que no pueden ser rotos: son los votos solemnes religiosos de obediencia, pobreza y castidad; los que los hacen, no pueden nunca o casi nunca volverse atrás, y quedan irrevocable e indisolublemente obligados a su observancia, que es lo que los pone en estado de perfección.

Otros están clavados a la misma cruz pero con clavos de madera, que pueden ser rotos más fácilmente que los de hierro: son los que permaneciendo en el mundo hacen el voto simple de guardar castidad y pobreza, y de obedecer a alguien por amor de Dios. Estos están estrechamente clavados y ligados a la cruz, pero por ser sus votos simples y no solemnes, pueden de algún modo y por ciertas razones ser dispensados de su observancia. De este tipo fue el voto extra de Santa Teresa de Jesús. Ella estaba sujeta por votos solemnes de obediencia a sus superiores, pero además se obligó por voto simple a obedecer al padre Gracian.

Otros hay, en fin, que por fuertes y poderosas resoluciones emprenden una vida de castidad y de pobreza, y se comprometen a obedecer por medio de ciertas promesas la guía de alguien. Estos están ligados a la cruz con lazos sencillos, sin verse clavados a ella como los anteriores, ya que, cuando lo desean, pueden desligarse y cesar tal modo de vida.

Todas estas personas imitan a Nuestro Señor y están crucificadas con Él, pero no tan perfectamente las unas como las otras.

Ahora bien, lo que te diré en los capítulos siguientes sobre estas tres virtudes está dirigido únicamente para los que viven en medio del mundo; no diré nada de estas tres virtudes en lo que toca a los religiosos que hacen los votos solemnes, ni en lo que toca a los que hacen los votos simples.

Es verdad que los votos ayudan y ponen a la persona en estado de perfección, en el cual alcanzan más gracias para vivir estas tres virtudes. Pero no es lo mismo estar en estado de perfección que la perfección, pues no todos los obispos y religiosos han alcanzado la perfección. Por lo que a ti respecta, que vives en el mundo, basta que practiques bien estas tres virtudes para que te santifiques y alcances la perfección. Basta que estas tres virtudes sean observadas para perfeccionar a la persona. Todos estamos obligados a la práctica de estas tres virtudes, aunque no todos de la misma manera, sino cada uno según su estado de vida.

11. La obediencia

Comencemos por la obediencia. Hay dos tipos de obediencia: una obligatoria —también llamada general o necesaria—, y otra voluntaria.

Por la obediencia obligatoria se obedece con humildad a los que tienen autoridad tanto en la Iglesia como en la sociedad civil; se obedece al Papa, al obispo, al sacerdote, y a todos aquellos en los que delegan su autoridad; se obedece a los gobernantes, a las autoridades políticas y a los que gobiernan la familia, al padre y a la madre. Se llama, pues, esta obediencia obligatoria o necesaria, por cuanto ninguno puede negarla a tales autoridades, habiéndoles Dios dado la autoridad de mandar y gobernar a cada uno en aquello que le corresponde. Haz, pues, lo que ellos te manden, pues te es necesario; y si quieres perfeccionarte, sigue también sus consejos, deseos e inclinaciones, en la medida en que la caridad y prudencia te lo permitan. Obedece cuando te manden cosas agradables, pues aunque te parezca que no se necesita una gran virtud para obedecer en tales ocasiones, la desobediencia en estas situaciones sería también un gran defecto. Obedece en las cosas indiferentes, como llevar un vestido determinado, ir por un camino o

por otro, cantar o reír, y así tu obediencia tendrá gran mérito. Obedece en las cosas dificultosas, ásperas y rudas, y así tu obediencia será perfecta. Obedece, en fin, suavemente y sin replicar; prontamente y sin demorarte; alegremente y sin enfadarte; y sobre todo obedece amorosamente, por amor de Aquel que por amor de nosotros se hizo obediente hasta la muerte de cruz (Flp 2,7), pues prefirió perder la vida antes que desobedecer.

Para que te resulte más fácil obedecer a los que te gobiernan, ejercítate condescendiendo también a la voluntad de tus semejantes o iguales, cediendo a sus opiniones en lo que no fuere malo, sin ser obstinado ni porfiado. Incluso, acomódate de buena gana a los deseos de tus subalternos cuanto las circunstancias te lo permitan, sin hacer valer tu autoridad mientras no sea necesario y mientras no se porten mal.

Se engañan grandemente aquellos que creen que si fueran religiosos o religiosas obedecerían más fácilmente, mientras encuentran dificultad para obedecer a los que Dios les pone por autoridad.

Todo esto mira a la obediencia general o necesaria; digamos algo de la obediencia voluntaria o particular. Nuestro Salvador fue puesto en la cruz porque quiso, fue clavado en ella y perseveró hasta la muerte. La obediencia es la cruz del corazón. Así como el cuerpo pierde sus gustos con los tormentos, así el corazón pierde su propia voluntad por la obediencia, bajo la cual no quiere ya lo que quiere, sino lo que Jesucristo quiere por ella.

Llamamos obediencia voluntaria a aquella a la cual nos obligamos por nuestra propia elección y que no nos es impuesta. No se escoge de ordinario el gobernante o el obispo, el padre y la madre; pero se escoge el confesor o el director espiritual. Bien sea con voto simple o no, siempre que nos comprometemos a obedecer a alguien, a esta obediencia se llama voluntaria, porque depende de nuestra voluntad y elección.

Por ejemplo, procura que tu director espiritual te ordene las prácticas espirituales que debes observar, porque así las has harás mejor y alcanzarás doblada gracia; gracias por lo que ellas te obtienen al realizarlas y gracias por haber sido ordenadas por la obediencia. ¡Dichosos los obedientes, porque Dios no permitirá nunca que se extravíen ni pierdan!

12. La necesidad de la castidad

La castidad hace a los hombres casi iguales a los ángeles, porque nada hay hermoso que no sea limpio y porque la limpieza en los hombres está significada por la virtud de la castidad, de tal manera que no se puede tener el alma pura sin practicar esta virtud.

Jamás nos está permitido ningún placer ni pensamiento deshonestos. Sólo dentro del matrimonio y manteniendo la intención honesta pueden nuestros cuerpos disfrutar del placer sexual, pues así lo ha ordenado el cielo.

Guárdate por tanto de admitir ningún deleite sexual ilícito, como los procurados fuera del matrimonio. Y considera también que incluso en el matrimonio debe ser la intención honesta, sin buscar maliciosamente el placer.

Si quieres llegar a mantenerte casto, acostúmbrate a evitar en lo posible los deleites inútiles y superfluos, aunque sean lícitos y permitidos. El que busca con ansía disfrutar de los placeres legítimos —como los que están ordenados a lograr el fin del santo matrimonio—, fácilmente quedará con su corazón y su espíritu atado a ellos.

No podrán ser castos los solteros si no rechazan de su corazón todos los pensamientos impuros y si no menosprecian todos los sucios placeres que los puedan manchar. Piensen que el enemigo violentamente los acosará tentándoles a probar tales placeres. Para conseguirlo se los representará infinitamente más gustosos y deleitosos de lo que son en realidad, lo que les perturbará grandemente, por cuanto tienen por más dulce y gustoso aquello que no han experimentado.

Así como la ingenua mariposa al ver una llama, se acerca imprudentemente hacia ella para probar si es tan dulce como hermosa, y aferrada a esta fantasía no cesa hasta que se pierde a la primera prueba; así a menudo los jóvenes se dejan de tal manera sorprender por la engañosa seducción de los placeres lascivos, que después de muchos indiscretos pensamientos terminan por hundirse y extraviarse. En esto son aún más locos que la mariposa, por cuanto ésta tiene algún motivo para pensar que el fuego es deleitoso, pues le engaña su hermosura; y ellos, a

pesar de saber que aquello que buscan es en extremo deshonesto, no dejan de preferir la aberrante y animal delectación.

Existe una cierta semejanza entre los placeres impuros y los que provienen del beber y comer, pues tanto unos como otros atañen a la carne, si bien los primeros, en razón de su gran impulso pasional se llaman simplemente carnales. Hablando de los segundos explicaré lo que quiero decir de los primeros con respecto a los casados. El acto de comer sirve para conservar la vida, así como el acto propio del matrimonio sirve para conservar y multiplicar el género humano. Comer para conservar la vida es cosa buena, santa y ordenada por Dios. Comer, no por conservar la vida, sino por convivir y conversar con nuestra familia, es cosa honrada y justa. El comer con moderación por simple placer es cosa tolerable, pero no meritoria; y el comer con exceso y con voracidad es cosa reprochable y reprehensible. Idéntica consideración podemos hacer sobre los gozos carnales entre los casados, quienes únicamente pueden disfrutar de dichos placeres; digo disfrutar, y no abusar.

A los casados también les es muy necesaria la castidad, pero en ellos esta virtud no consiste tanto en abstenerse de los placeres carnales, sino en saber dominarse y contenerse cuando los disfrutan, lo cual no es nada fácil; pues puede incluso que sea más fácil evitar totalmente los deleites carnales que saber moderarse en su disfrute. Verdad es que la gracia del matrimonio procura una fuerza particular para apagar el fuego de la concupiscencia; pero por la fragilidad humana fácilmente los casados pueden pasar de lo permitido a lo libertino, del uso al abuso.

Al igual que hay ricos que roban, no por necesidad, sino por avaricia, así también hay muchos casados que se extravían en los placeres ilícitos por desenfreno y lujuria, cuando bien podrían dominarse a sí mismos en el disfrute de los placeres que les están permitidos. En estos la concupiscencia es como un fuego voraz que todo lo quema. Siempre resulta peligroso ingerir medicamentos demasiado potentes, pues se arriesga uno a causarse gran daño si se pasa de dosis. Lo mismo ocurre con el uso del matrimonio si no se hace con discreción.

Habrán ciertos momentos dentro del matrimonio en que por diversas circunstancias —viajes por motivos de trabajo,

enfermedades—, en que los esposos no podrán mantener el acto conyugal. En estos momentos la castidad impone observar una abstinencia absoluta, de esta forma se guardan fidelidad.

Es una lástima que muchos esposos que no le den importancia a la virtud de la castidad y corran por ello grandes riesgos. A este respecto, cuenta Santa Catalina de Siena que vio entre los condenados a muchas almas en extremo atormentadas por haber violado la santidad del matrimonio, no tanto por la gravedad del pecado que cometieron, pues los homicidios y las blasfemias son pecados de mayor gravedad, sino por no darles importancia y continuar largo tiempo cometiéndolos.

Como ves, todos necesitamos vivir la castidad, pues nadie puede ver a Dios si no es casto y nadie puede habitar en su santa casa, si no es limpio de corazón. Los sucios y deshonestos serán excluidos de esta morada, tal como nos lo ha declarado Nuestro Salvador al decir: «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios» (Mt 5,8).

13. Cómo conservar la castidad

Huye de todas las ocasiones, halagos y seducciones de la lujuria, porque este mal crece insensiblemente y por pequeños principios lleva a grandes desastres. Mucho más fácil resulta en este campo huir que sanar las heridas.

Los vidrios cuando rozan unos con otros corren gran peligro de romperse, así también le ocurre al cuerpo humano. No permitas que nadie te toque frívolamente, ni a manera de broma ni de juego; porque, aunque es posible conservar la castidad por estas acciones más bien frívolas que maliciosas, no por eso deja de sufrir agravio la frescura de la flor de la castidad; y en cuanto al que se deja tocar deshonestamente, siempre la arruina totalmente.

La castidad nace en el corazón, pero mira al cuerpo como su substrato; y tanto se puede perder por dejarse llevar de los sentidos exteriores como por los pensamientos y deseos del corazón. Se cae en la impureza cuando se miran, se oyen, se hablan y se tocan cosas obscenas, y cuando se detiene y deleita el corazón en ellas.

El alma generosa y religiosa cuida en extremo su castidad, y por eso es casta, limpia y honesta de manos, de labios, de oídos, de ojos y de todo su cuerpo, y limpia también en su corazón, es decir, en sus deseos y pensamientos.

La castidad se puede dañar o perder de tantas maneras como diferentes son los placeres y las deshonestidades. Hay inclinaciones pasionales imprudentes, depravadas, aberrantes, maliciosas, sensuales y lujuriosas. La castidad siempre queda agraviada y afectada cuando la persona se deja llevar en algo por ellas, y muere y perece del todo cuando la excitación desencadena en la carne el efecto final del placer satisfecho.

No mantengas trato ni conversación con personas disolutas y libertinas —ya sean de uno u otro sexo—, y más si son escandalosas (como lo son casi siempre); porque estos corazones están tan corrompidos e infectados por la lujuria que cuando tratan con alguien es difícil que le dejen en algo resentida su pureza. En vez de ello te aconsejo que conserves y trates con personas castas y virtuosas; y que medites y leas a menudo la Palabra de Dios, porque tiene la cualidad de mitigar el ardor de la concupiscencia y hacer castos a los que se deleitan en ella.

Vive siempre unido a Jesucristo crucificado, espiritualmente por la meditación y realmente por la santa comunión; porque si reposa tu corazón en Nuestro Señor —el verdadero Cordero casto y sin mancha—, rápidamente tu alma y tu corazón quedarán purificados de toda lascivia y torpeza.

14. Ser pobre de espíritu en medio de las riquezas

Nuestro Salvador nos ha advertido: «¡Qué difícil es que un rico entre en el reino de los cielos!» San Pablo dice que los que buscan hacerse ricos caen en las redes del diablo, siendo la avaricia fuente de todos los males y una abominable idolatría. El Salvador fue pobre en esta vida, amó la pobreza y se complace en los que la aman y por eso nos dijo: ¡Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos! (Mt 5,3). Desgraciados por tanto los ricos de espíritu, porque a ellos les pertenece el infierno.

Nada hay más alabado que la pobreza en la Sagrada Escritura. Dios salvará el alma de los pobres y les concederá todos sus deseos.

Bienaventurado y pobre de espíritu es el que no pone su corazón en las riquezas, aunque sea rico en bienes materiales. Pobre de espíritu es el que ama la pobreza en medio de las riquezas, y desprecia las riquezas en medio de la pobreza.

Hay quienes son materialmente pobres, pero no lo son de espíritu, por ansiar impacientemente atesorar riquezas y por poner su corazón en ellas. Los hay también que poseen riquezas y ponen todo su empeño en conservarlas y aumentarlas: estos no son ni pobres en bienes ni pobres de espíritu. Tanto unos como otros, por no ser pobres de espíritu, sufrirán las tribulaciones que les están reservadas.

Están también los pobres de espíritu que procuran voluntariamente serlo también de bienes materiales. Así lo han hecho muchos cristianos en la primitiva Iglesia y a lo largo de toda su historia buscando santificarse y alcanzar la perfección.

A la mayoría de las personas, sin embargo, por su condición de vida no les está permitido desprenderse de sus bienes y riquezas, pero esto no les impide que puedan gozar de esta bienaventuranza con tal que no pongan su corazón en tales bienes y riquezas.

Las riquezas no son malas en sí mismas, al igual que no lo son los fármacos que emplean los médicos. Si bien hay fármacos peligrosos, no por eso los enfermos se envenenan o intoxican cuando en ocasiones se los prescriben los médicos. Con las riquezas ocurre lo mismo, puedes servirte de ellas si así lo exige tu condición de vida, sin que tengas que pervertirte por usarlas.

¿Deseas saber si no eres pobre de espíritu? Es decir, ¿deseas saber si la avaricia te está esclavizando?

Si ambicionas con gran inquietud y ansiedad los bienes que no posees, aunque digas que no los deseas obtener por medios injustos, no por eso dejas de ser un avaro. Por estar enfermo de avaricia sufres esta sed insaciable. El avaro quisiera apropiarse de los bienes del prójimo y no advierte los motivos que tiene el otro para tenerlos. Este fue el pecado de Acab al querer apropiarse de la viña de Naboth (1 Rom 21,2,3). Por tanto, no desees los bienes

del prójimo, excepto cuando éste quiera desprenderse de ellos, porque entonces corresponderás a sus deseos. Si es necesario que cuides, conserves y acrescientes lícitamente tus bienes, hazlo sin impaciencia alguna y sin apasionarte por ellos.

Si te complaces en extremo en los bienes que posees, deteniendo gustosamente tu pensamiento en ellos, poniendo en ellos tu corazón, y si te inquieta el temor de perderlos y de llegar a ser pobre, créeme, no eres pobre de espíritu sino avaro.

Nada manifiesta tanto el afecto que tenemos a las cosas como el grado con que nos entristecemos al perderlas. Si te amargas y afliges por perder algunos bienes, créeme, estás apegado a ellos y no eres pobre de espíritu; tienes las riquezas atadas a tu corazón mismo y no puedes desprenderse de ellas sin dejar de sentir pena y tormento.

Por el contrario, el que es pobre de espíritu permanece contento aunque pierda sus bienes, pues sabe que le está reservado lo más importante: el reino de los cielos. No se altera ni se turba, imitando a Job cuando decía: «El Señor me los dio, Él me los quitó; bendito sea su nombre».

El cristiano verdaderamente pobre según Dios dispone libremente de sus riquezas y de los medios de este mundo. Se sirve de ellos como se sirve de los vestidos, los cuales no están pegados al cuerpo sino tan sólo cubriéndolo, de modo que se los puede poner o quitar sin dolor ni sufrimiento.

Pocos son los que acuden al sacramento de la penitencia para confesarse de este pecado. Difícil es que un avaro lo reconozca cuando es recriminado por ello. Con los demás pecados no suele pasar así, pues fácilmente la persona los reconoce cuando es amonestada por ello. Pero nadie quiere reconocer su avaricia, pues todos alegan aborrecer esta bajeza y mezquindad de corazón. Esto pasa porque la fiebre de la avaricia es tan asombrosa que quien más ardiente la padece menos se da cuenta de que la tiene. Por eso el fuego de la avaricia consume y acaba con los avarientos sin que sientan ellos que se queman; más todavía, consideran natural y comprensible su sed insaciable de bienes perecederos. Todos se justifican diciendo que los obliga el cargo o el cuidado de los hijos, o que la prudencia aconseja conservar los bienes y las posesiones. Jamás creen tener demasiado y siempre anhelan tener algo más.

El avaro no piensa nunca tener bastante aunque tenga de sobra; al contrario, cree siempre que los otros tienen de sobra aunque no tengan lo suficiente; y así quebranta de continuo el mandamiento de «amar al prójimo como a sí mismo», pues no lo socorre en su necesidad. Si cuando das limosna no lo haces conforme a tus riquezas o posibilidades, aún no eres pobre de espíritu.

El que es pobre de espíritu se contenta con lo indispensable e incluso soporta sin inquietarse hasta el verse falto de lo necesario. Cuando tiene más de lo que necesita no le resulta difícil desprenderse de lo que le sobra para quedarse con lo indispensable. Y cuando tiene menos de lo precisa sabe recortar sus deseos para igualarlos con lo que posee. Es decir, si sus bienes no aumentan para corresponderse con sus deseos, disminuye sus deseos para que se correspondan en su justa medida con los bienes de que dispone.

¿Quieres ser pobre de espíritu? Aficiónate a los bienes celestes y no a los terrenos. Pon tu tesoro en el cielo y cierra tu corazón a las riquezas y cosas caducas. Y si dispones de muchos bienes, ten tu corazón desembarazado de ellos, de suerte que tu alma esté siempre por encima, sabiendo ser dueña y no esclava.

En resumen, examina con frecuencia tus pensamientos y observa si estas apegado a los bienes terrenos. No desees ansiosamente los bienes que no tienes, no pongas tu corazón en los que posees y sé generoso para donarlos según tus posibilidades a los más necesitados.

15. Cómo practicar la pobreza real sin dejar de ser ricos

Mucho me gustaría que en tu corazón guardases a la vez un gran cuidado y un gran menosprecio por las cosas del mundo. Si los que viven para el mundo y para los negocios procuran sacar provecho de sus riquezas, procura tú aventajarles en esto. Si ellos se muestran muy cuidadosos y diligentes en su trabajo para contentar a sus jefes, lo mismo tienes que hacer tú con los bienes y talentos que Dios te ha dado para que los cultives y los hagas fructificar; esfuérzate por tanto en agradarlo sacándoles el debido provecho. Incluso tu empeño debe ser mayor todavía que el de los

mundanos, porque ellos no lo hacen más que por amor a sí mismos y tú debes hacerlo por amor a tu Dios.

Así como el amor hacia sí mismo es vehemente, inquieto y alborotado, el desvelo que de él resulta por las cosas del mundo está también lleno de desasosiego, inquietud y mal humor. Y así como el amor de Dios es dulce, suave y apacible, el esmero que de él procede (aunque se aplique a los bienes del mundo) es también dulce, afable y sosegado. Ten, pues, este esmero tranquilo por conservar y aumentar tus bienes y talentos, porque Dios quiere que hagamos esto por Él.

Pero cuida de que el amor propio no te engañe, porque a veces se parece tanto al amor de Dios, que alguien podría decir que es el mismo. Para evitar este engaño y que este cuidado de los bienes temporales no se convierta en avaricia, aparte de lo que he dicho en el capítulo precedente, te será muy conveniente que practiques a menudo la pobreza real y efectiva. Con este fin da de buena gana alguna parte de tus bienes a los pobres y necesitados, porque en la medida que des te empobrecerás otro tanto; y cuanto más des, tanto más te empobrecerás. Verdad es que Dios te lo resarcirá abundantemente, no sólo en el otro mundo, sino también en éste; porque no hay cosa que tanto haga prosperar en este mundo como la generosidad. ¡Qué santa y rica pobreza es la que trae la limosna!

Ama a los pobres y a la pobreza, porque por este amor te harás verdaderamente pobre, pues dice la Escritura: «Nos asemejamos a las cosas que amamos» (Os 9,10). El amor iguala a los amantes. «¿Quién está enfermo, con el cual yo no me enferme?», decía San Pablo (2 Cor 11,29). También podía también haber dicho: «¿Quién está pobre, con el cual yo no me empobrezca?». Y esto porque el amor le hacía asemejarse a los que amaba. Si amas de verdad a los pobres sabrás hacerte participante de su pobreza y pobre como ellos.

Si quieres amar a los pobres, trátalos a menudo; complácete en que te visiten y en visitarlos; conversa con ellos de buena gana, alégrate de que se acerquen a ti en las iglesias, en las calles y en cualquier parte. Sé parco en palabras, pero muéstrate muy amable al hablarles y sé generoso en repartir tu limosna con ellos.

¿Quieres hacer aún más? No te contentes con ser pobre como los pobres, sino que aspira a ser más pobre que ellos. ¿Cómo podrás conseguirlo? Si el siervo es menos que su señor (Jn 13,16), hazte servidor de los pobres. Acude a servirles personalmente cuando estén postrados y enfermos; sé su cocinero a tu propia costa. Este servicio es mucho más digno que el disfrutar de las mayores riquezas.

Así lo hacía el rey San Luis de Francia. Todos los días sustentaba a unos tres pobres invitándoles a su mesa, a menudo les servía con un amor increíble y muchas veces comía lo que les sobraba. Frecuentemente visitaba los hospitales y se ponía a servir a los enfermos que más padecían, como a los leprosos y cancerosos y otros semejantes. Les servía con sus propias manos y de rodillas, viendo en sus personas al Salvador del mundo, y los acariciaba con un amor tan tierno como lo haría una madre para con su hijo. De esta forma, este rey sabía ser pobre en sus riquezas y rico en su pobreza.

Dichosos los que se hacen pobres, porque a ellos les pertenece el reino de los cielos (Mt 5,3). El Rey de los pobres y de los reyes les dirá en el día del juicio: «Venid, benditos de mi Padre, heredad el Reino preparado para vosotros desde el principio del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer; porque estuve desnudo, y me vestisteis» (Mt 25,34-36).

No hay nadie que no pase en ocasiones alguna necesidad y que no sufra alguna incomodidad, por muy rico que sea. En esas ocasiones uno es pobre en efecto de aquello que le falta. No te pesen estas situaciones, recíbelas de buena gana y súfrelas con alegría.

Y cuando te sobrevenga alguna desgracia que te empobrezca un poco o mucho —como suelen hacerlo las tempestades, los incendios, las inundaciones, las quiebras financieras, los robos o los pleitos—, entonces será la ocasión para que practiques de verdad la pobreza, sabiéndola sufrir con mansedumbre y sabiéndote acomodar con paciencia a tu nueva condición.

Cuando nuestros corazones están apegados a las riquezas, qué grandes son los llantos, las aflicciones, las impaciencias que experimentamos si la tempestad, el ladrón, o el estafador nos arrebatan una parte de ellas. Pero cuando nuestro corazón no está

asido sino al solo cuidado que Dios manda que tengamos para con nuestras riquezas, si nos las roban o disminuyen no por eso perdemos el juicio ni la tranquilidad.

16. Cómo practicar la pobreza de espíritu en medio de la pobreza real

Si eres realmente pobre, debes serlo también de espíritu. Haz de la necesidad virtud y aprovéchate de tener esta piedra preciosa de la pobreza, pues su valor es muy grande. Su esplendor no se descubre en este mundo, pero no por eso deja de ser en extremo preciosa y valiosa.

Vive tu pobreza con paciencia, pues gozas de buena compañía. Nuestro Señor, la Virgen María, los apóstoles, muchos santos y santas han sido pobres y, pudiendo ser ricos, han menospreciado serlo. ¡Cuántos cristianos hay que han pasado grandes luchas y contradicciones por buscar la santa pobreza viviendo en conventos y sirviendo en hospitales! Alégrate de tu suerte, porque la pobreza que tantos santos han buscado, a ti te ha salido al camino y la has encontrado sin pena ni trabajo alguno. Quiérela como amiga amada de Jesucristo, el cual nació, vivió y murió pobre.

Tu pobreza tiene dos grandes ventajas que pueden brindarte grandes ganancias. La primera es que no la has elegido, sino que la has recibido por voluntad de Dios, que te ha hecho pobre sin haber hecho ningún esfuerzo de tu parte. A Dios le agrada mucho que recibamos de buena gana lo que Él nos manda por pura voluntad suya.

La segunda ventaja de esta pobreza consiste en que es verdaderamente pobre. Una pobreza alabada, acariciada, estimada, socorrida y asistida, no deja de tener en sí alguna riqueza, o por lo menos no es totalmente pobre; pero una pobreza despreciada, aborrecida y abandonada, eso sí que es verdaderamente pobreza. Tal es de ordinario la pobreza de los simples seglares, porque como no son pobres por su propia elección, sino por necesidad, nadie se fija en ellos; y al ser despreciados, su pobreza es más pobre que la de los religiosos. Aunque también es verdad que la pobreza de los religiosos es más excelsa y digna de

estimación, por causa del voto y de la intención con que se escogió.

No te quejes de tu pobreza, pues siempre nos quejamos de aquello que nos desagrada; y si te desagrada la pobreza, es señal de que no eres pobre de espíritu, sino que deseas ser rico.

No te aflijas por ser pobre y por no ser socorrido como te gustaría, porque en esto consiste la excelencia de la pobreza. Querer ser pobre y no recibir ninguna incomodidad, más bien es señal de una gran ambición, porque es querer tener a la vez la reputación de la pobreza y la comodidad de las riquezas.

No te dé vergüenza ser pobre ni tener que pedir limosna. Recibe la limosna o ayuda que te den con humildad, y si rehusan dártela acéptalo con mansedumbre. Acuérdate a menudo del viaje que la Virgen María hizo a Egipto llevando consigo a Jesús, y cuántos menosprecios, pobreza y miseria sufrieron. Trata de vivir como ellos y serás rico en tu pobreza.

17. La amistad frívola y mala

El amor es la pasión más excelente del alma, la cual nos asemeja a la cosa que amamos. Por eso, no hemos de amar las cosas malas, porque nos haremos malos. De entre todos los amores la amistad es el más peligroso, porque al estar basado en el afecto mutuo y la comunicación, a diferencia de los otros amores es casi imposible ser amigo de una persona sin participar de sus cualidades. Por ello, pon mucho cuidado en que tus amistades sean todas buenas. ¿No sabes acaso, dice el apóstol Santiago, que la amistad de este mundo es enemiga de Dios?

La amistad puede ser de diferentes tipos: la que se establece entre los parientes, los compañeros de trabajo, los vecinos... La amistad supone comunicación o intercambio. Si se comunican bienes falsos y vanos, la amistad será falsa y vana; si se comunican bienes verdaderos, la amistad será verdadera; y cuanto más excelentes sean estos bienes, tanto más excelente será la amistad.

No todo amor implica amistad, porque podemos amar sin ser amados y entonces hay amor pero no amistad. Para que haya amistad se requiere un amor recíproco y si no lo hay, no hay amistad. Más todavía, no basta que el amor sea recíproco, hace

falta además que los que participan de ese amor se den cuenta de su recíproco afecto; porque si lo ignoran tendrán amor, mas no amistad.

La relación que guardan aquellos que se sienten atraídos solamente por los vicios y placeres carnales no puede considerarse amistad, pues no es más digna de la que tienen los animales en semejantes actos. No habría ninguna amistad entre los casados si su única comunicación fuese la del acto conyugal; pero por compartir además un proyecto común de vida, talentos, bienes, aficiones y por guardarse una indisoluble fidelidad, es el matrimonio una amistad verdadera y santa.

La amistad basada únicamente en la comunicación de los placeres sensuales es tan grosera que es indigna de llamarse amistad, así como la que está basada en las cualidades frívolas y vanas, pues estas cualidades están fundadas también de los sentidos.

Llamo placeres sensuales a los que están asidos a los sentidos exteriores, como el placer de la mirar una cosa bella, de oír una dulce voz, una buena música y otros semejantes. Llamo cualidades frívolas y vanas a las cualidades que son muy apreciadas por la gente frívola y superficial, como cuando dicen: Qué gran tipo es Fulano; baila genial, es un gran deportista, viste con elegancia, tiene una bonita voz y una atractiva silueta. Como todas estas cualidades se fundamentan en los sentidos, así también las amistades que resultan de ellas son sensuales, vanas y frívolas y merecen antes el nombre de locuras o chifladuras que el de amistades. Estas son de ordinario las amistades de la gente joven, las que surgen de la seducción del bonito peinado, del vestido de moda, de las miradas lascivas y de las conversaciones superficiales y vanas; son las amistades propias de los amantes, que no manifiestan ninguna virtud sino tan sólo apariencia, ni ninguna seriedad sino sólo inmadurez. Tales amistades apenas duran y así se acaban y deshacen como la nieve se derrite al sol.

Pero hay dos tipos de amistad que te recomiendo encarecidamente: la que se fundamenta en el intercambio de virtudes, origen de la amistad virtuosa; y la que se fundamenta en la comunión de la gracia, la amistad espiritual.

La comunión de virtudes no es exclusiva de los cristianos, pues puede darse también entre las personas no creyentes cuando comparten experiencias y valores morales. Pero la comunión de la gracia no puede darse más que entre los hijos de Dios, pues implica vivir la gracia interior sobrenatural.

No nos es posible hacernos amigos de todas las personas que se esfuerzan por alcanzar la santidad, ni ello es necesario para progresar en la vida espiritual. Nuestro Señor amaba y tenía una especial amistad con Juan, Lázaro, Marta y María Magdalena. ¿Quién ignora las predilecciones que el apóstol Pablo tenía con Timoteo y Tecla? San Pedro amó con un cariño especial a Marcos y Petronila. Necesitamos tener amistades. San Pablo reprochaba a los romanos el que no se guardasen entre ellos un gran afecto mutuo.

La amistad espiritual se funda en la comunión espiritual y es sin duda la más excelente de todas, porque está basada en vínculos fuertes e indisolubles y porque su fin es el más noble y elevado. Esta amistad comienza ya en este mundo a participar de la perfecta amistad que gozan los bienaventurados del cielo.

18. Los amores vanos

Las amistades íntimas que se establecen entre personas de distinto sexo y sin pretensión de matrimonio se llaman amores vanos, porque no son sino engendros o fantasmas de la verdadera amistad. No pueden considerarse verdadera amistad ni amor verdadero, por ser amistades muy superficiales e imperfectas. Por estos amores vanos los corazones de los hombres y mujeres quedan presos y comprometidos unos con otros por afectos estériles y descabellados, fundamentados en la frívola comunicación y en impropias diversiones. Y aunque estos amores locos acaban de ordinario en actos sexuales lascivos y deshonestos, no por eso es éste su primer propósito, porque entonces ya no serían amores vanos sino libertinaje y mera fornicación. Incluso pueden pasar muchos años sin que incurran en ninguna cosa directamente contraria a la castidad del cuerpo, limitándose su intimidad a comunicarse deseos, suspiros, cariños y otras semejantes memeces. No aspiran sino a satisfacer y hartar sus corazones enamorados siguiendo su sentimental inclinación. No miran otra cosa

en la elección de sus amores sino su complacencia y sentimientos, pues se enamoran de cualquier persona que les resulta atractiva, sin cerciorarse de su calidad interior ni de su virtud, cayendo voluntariamente en esta miserable trampa, de la cual tendrán después que padecer no pequeño trabajo para salir.

Otras personas caen en estos enamoramientos por vanidad, pues les fascina prender y encadenar corazones. Lo hacen por presumir y por eso siempre están echando sus anzuelos y redes por donde pasan. Otros se dejan llevar tanto de su inclinación amorosa como de su vanidad.

Estas amistades son todas malas, locas y vanas. Malas pues a la larga acaban en pecados carnales; malas porque roban el amor y el corazón a Dios, a la mujer y al marido, en quienes deben estar. Locas, por cuanto no tienen fundamento ni motivación. Vanas porque no traen ningún provecho, virtud ni contento; al contrario, hacen perder el tiempo y entorpecen la virtud sin dar ninguna satisfacción, sino una cierta ansia que anhela y espera, sin saber exactamente qué es lo que quieren ni lo que pretenden. Porque les parece que hay un no sé qué digno de desear en las muestras que se tienen de recíproco amor, sin que sepan decir cuál es la razón de que su deseo no se termine jamás, sino que antes, creciendo siempre, les aprieta el corazón con perpetua desconfianza, inquietud y celos.

San Gregorio Nacianceno escribió maravillosamente sobre las mujeres frívolas y vanidosas, lo cual puede aplicarse también a los hombres: «Tu natural hermosura basta para tu marido; pues si la muestras a los demás hombres, te comportas como el que tiende una red para cazar pájaros, buscando encontrar un hombre atractivo a quien le agrade tu hermosura. Una vez encontrado, correspondes una mirada con otra y un gesto con otro, y continuas más tarde con risas y dichos amorosos, lo que a su vez aumenta la atracción; subyugada por este trato tan peculiar bien presto pasas a mayores osadías. Cualquiera puede predecir lo que después sucederá. Todo cuanto la gente joven hace y dice en estas reuniones y frívolas conversaciones está lleno de agudos anzuelos que tiran y llaman a viciosos enredos; todas las artimañas de los que se dicen enamorados están encadenadas la unas con la otras,

procediendo como el imán que atrae y retiene a todo lo que se acerca».

¿Qué es lo que piensas hacer? ¿Dar amor? No, pues nadie da de buena gana si no tiene lo necesario. Quien gana, es ganado en este juego. Nuestros corazones son de tal manera que a la vez que enamoran a una persona, al mismo tiempo son abrasados por ella. Me objetará alguno o alguna que sólo busca sentirse un tanto amado, pero sin extralimitarse. ¡Pobre de ti, cómo te engañas! Este fuego de amor es más activo y penetrante de lo que te parece. Crees recibir sólo una chispa, pero te espantarás no poco al ver que en un momento se apodera de todo tu corazón, reduciendo en ceniza todas tus resoluciones y en humo tu reputación. ¿Quién tendrá compasión de un encantador que ha sido picado por la serpiente? ¡Qué loco y desatinado! ¿Piensas encantar al amor para poderlo manejar a tu gusto? ¿Quieres burlarte de él? Pero él te morderá y picará hasta producirte dolor. ¿Sabes lo que dirán después de ti? Todos se burlarán y se reirán de que hayas querido encantar al amor y de que, aparentando una falsa seguridad, hayas alojado en tu regazo una serpiente tan peligrosa, la cual te ha echado a perder y destruido tu alma y tu honra.

¡Qué ceguera ésta! Querer jugar tan frívolamente con nuestra alma, cuando Dios nos reclama toda nuestra alma, nuestra voluntad y nuestro amor. Nuestro amor es realmente escaso para el que deberíamos tener; nos falta el amor infinito necesario para amar a Dios, y no obstante, lo desperdiciamos y lo derramamos en cosas locas, vanas y frívolas, como si tuviéramos demasiado. Nuestro Dios, que se ha reservado para sí el amor de nuestras almas en reconocimiento de su creación, conservación y redención, nos pedirá cuenta bien estrecha de los locos placeres, de tantas palabras ociosas (cf. Mt 12, 36) y de estas amistades ociosas y perniciosas.

El nogal impide crecer a las viñas y huertos plantados a su alrededor, porque por su tamaño tan grande absorbe para sí toda las energías que suministra la tierra. De la misma forma los amores vanos arruinan al alma, porque la ocupan y tiran de su corazón con tanta fuerza que la dejan imposibilitada para toda obra buena. Los entretenimientos, diversiones y pasatiempos son tan frecuentes que no sólo la hacen perder mucho tiempo, sino que la disipan y en

fin, son causa de muchas tentaciones, preocupaciones y celos. Estos amores frívolos destierran no sólo el amor divino, mas también el temor de Dios; debilitan el espíritu, menguan la reputación y son, en una palabra, el juguete y la peste de los corazones.

19. Las verdaderas amistades

Ama a todos con un amor grande y caritativo, pero no tengas amistad sino con aquellos que quieran conversar contigo de cosas espirituales y virtuosas, y cuanto más espirituales sean, tanto mejor será tu amistad. Si tus conversaciones tratan sobre la cultura y los valores humanos, tu amistad es sin duda digna de alabanza; mejor todavía si conversas sobre las virtudes. Pero si tu conversación gira en torno a la caridad, la vida espiritual y la perfección cristiana, ¡qué preciosa es tu amistad! Es excelente porque viene de Dios, porque mira a Dios, porque su vínculo es Dios y porque durará eternamente en Dios.

¡Qué bueno es que procuremos amarnos en la tierra como se ama en el cielo! No me estoy refiriendo al simple amor de caridad, porque éste lo debemos tener con todos los hombres; sino a la amistad espiritual, mediante la cual dos o tres o más personas se comunican su fervor, sus deseos de ser santos y llegan así a tener un mismo espíritu. Con justa razón podrán cantar estas dichosas almas: «¡Qué bueno y agradable es que convivan juntos los hermanos!» (Sal 132,1). Sí, porque Dios bendice eternamente la amistad de los que se animan unos a otros con el mismo espíritu de devoción.

Todas las otras amistades no son sino sombras, comparadas con ésta, y sus vínculos son tan frágiles como el barro, comparados con los vínculos que se establecen entre los que participan de un mismo santo fervor de espíritu, que son todos de oro.

Procura, pues, no tener más amistades que ésta. Al decir esto, no quiero decir que debas dejar ni menospreciar las otras amistades, las que nacen de las obligaciones sociales, como las que se instauran entre los parientes, los compañeros de trabajo y los vecinos; sólo me estoy refiriendo a las que tú escoges libremente.

Puede ser que algunos te hayan dicho que no se debe tener ninguna clase de particular simpatía o amistad, por cuanto éstas ocupan el corazón, distraen el espíritu y engendran desavenencias; pero se equivocan en su consejo. Como han leído de algunos santos y autores espirituales que las amistades particulares dañan mucho a los religiosos, piensan que se entiende lo mismo de los simples cristianos que viven en el mundo. Pero la diferencia es grande: en un buen monasterio la regla de vida común está orientada a progresar en la devoción y la vida espiritual, no siendo necesario tener estas amistades particulares; pero respecto a los que viven en el mundo rodeados de peligros y que aspiran a la verdadera virtud, necesitan alentarse unos a otros con una santa amistad, porque por este medio se animan, se ayudan y se encaminan al bien. Los que caminan por el llano no necesitan darse la mano, pero sí los que van por camino áspero y escabroso, porque entonces se sujetan y ayudan unos a otros para caminar con más seguridad. Así también los que están en las órdenes religiosas no tienen necesidad de particulares amistades, sino los que están en el mundo, para ayudarse y socorrerse unos a otros mientras atraviesan los pasos peligrosos.

En el mundo no todos pretenden un mismo fin, ni todos piensan de la misma manera. Es necesario, sin duda, saber distinguir y hacer amigos según sea propósito. Estas amistades particulares son santas; si bien es verdad que dividen y separan, está separación es necesaria, tal como es la separación que hay entre el bien y el mal, entre las ovejas y las cabras.

San Gregorio Nacianceno se preciaba mucho de la singular amistad que tuvo con San Basilio el Magno y por eso le escribía: «Entre nosotros dos no parece que hay más que una sola alma, pues una sola pretensión tenemos ambos, el crecer en la virtud y acomodar las disposiciones de nuestra vida a la esperanza eterna».

San Jerónimo, San Agustín, San Gregorio, San Bernardo y todos los santos han tenido amistades particulares sin daño de su perfección. Y Santo Tomás, como todos los buenos filósofos, confiesa que la amistad es virtud. Hablando de la amistad particular dice Aristóteles: «La perfecta amistad no puede extenderse a

muchas personas». La perfección, pues, no consiste en no tener amistades, sino en tenerlas buenas y santas.

20. La diferencia que hay entre las verdaderas y las vanas amistades

Un aviso importante te quiero dar: no cometas el error de elegir mal tus amistades. La dificultad está en que las amistades venenosas se parecen mucho a las buenas. Gran peligro hay en tomar las unas por las otras, lo mismo que de mezclarlas, porque la bondades de unas no impedirán las maldades de las otras.

Bajo ningún pretexto te dejes engañar por ciertas amistades, sobre todo si son del otro sexo; porque rápidamente aprovechará Satanás para llevarte al mal. El engaño consiste en que en estas amistades, a pesar de comenzar alimentando un amor virtuoso, si no hay mucha prudencia, bien presto se mezclará el amor frívolo, más tarde el amor sensual, y finalmente el amor carnal. Este peligro también lo puede haber cuando la amistad es de tipo espiritual si uno no pone mucho cuidado; ahora bien, en ésta es más difícil la mudanza, por cuanto su pureza y blancura permiten reconocer mejor las manchas con que Satanás procura arruinar las almas. Por este motivo, cuando lo intenta lo hace con gran disimulo, para deslizar el alma insensiblemente a la impureza.

A diferencia de la amistad santa y virtuosa, en la amistad mundana ordinariamente suelen abundar las palabras azucaradas, los apelativos efusivos y las alabanzas que versan sobre la hermosura, la simpatía y las cualidades sensuales. En la amistad santa, sin embargo, el lenguaje es sencillo y noble, y no se alaba sino la virtud y la gracia de Dios, único fundamento sobre el cual se establece.

La falsa amistad conduce a la mediocridad espiritual, haciendo titubear a la persona en la castidad y devoción, impulsándola a que se exteriorice en gestos afectados, tiernos e inmoderados, en caricias sensuales y suspiros, en ciertas quejas de no ser amado, en pequeñas pero rebuscadas maneras y piropos aduladores. El demonio empuja por este camino para que pase a los actos atrevidos, a las familiaridades y concesiones deshonestas; todos

ellos presagios ciertos e indudables de una próxima ruina en la castidad.

Por el contrario, son señales infalibles de una amistad santa: los ojos sencillos y recatados, las caricias puras y nobles, el suspirar sólo por el cielo, el que no haya familiaridades sino para con el espíritu, el que las únicas quejas sean porque Dios no es amado.

La falsa amistad turba la vista y el juicio, de suerte que los que son tentados por ella piensan que hacen bien al practicar el mal, y que sus excusas, pretextos y palabras son muy razonables; temen la luz y aman las tinieblas. Pero la amistad santa tiene los ojos claros y no se esconde, antes se aparece de buena gana ante la gente virtuosa.

Las falsas amistades acaban dejando una gran amargura en el alma; pronto se convierten en reclamos carnales y sucios, y en caso que éstos sean rechazados, en injurias, calumnias, embustes, tristezas, embrollos y celos, en brutalidades y desatinos. La casta amistad, sin embargo, es siempre equilibrada, honesta, comedida y afable; y no se convierte sino en una unión espiritual más pura y perfecta, imagen viva de la amistad dichosa que en el cielo disfrutaremos.

San Gregorio Nacianceno dice que cuando el pavo muestra sus plumas y chilla, lo hace para seducir a las hembras. Lo mismo ocurre cuando el hombre que no pretende un honesto matrimonio se acicala, galantea y se acerca con halagos, ternezas y embustes a los oídos de una mujer; sin duda que lo hace para seducirla a alguna bajeza. Pero entonces la mujer honesta se hará sorda a los cumplidos del encantador. Mas la que se ponga a escucharle, qué mal presagio, porque con toda seguridad acabará perdiendo su corazón.

Los jóvenes cuyos gestos, caricias, miramientos, o palabras, no quieren que sean vistos u oídos de sus padres, madres, maridos, esposas o confesores, muestran que sus propósitos son ajenos a la virtud y a la conciencia. Nuestra Señora se turbó al ver al ángel en forma humana, porque estaba sola y porque la decía ardientes alabanzas, aunque fuesen celestiales. Si la pureza misma teme a un ángel en forma humana, ¿por qué, entonces,

toda mujer no temerá a un hombre que, aunque esté en figura de ángel, la alabe con sensuales y humanas alabanzas?

21. Avisos y remedios contra las malas amistades

¿Qué remedio puede haber contra estos indignos, disparatados y locos amores? En cuanto sientas en ti las menores señales apártate al instante, corre a la cruz del Salvador, toma su corona de espinas y ponla sobre tu corazón para que estas raposillas no lo encandilen; cuídate de no hacer ningún trato con tu enemigo ni de admitir esta pretensión: “Lo escucharé pero no haré nada de lo que me diga y le negaré mi corazón”. No; por amor de Dios, te ruego que seas intransigente en tales ocasiones.

Así como es prácticamente imposible detener una torrente que cae por las quebradas de una montaña, tampoco se puede impedir que las palabras amorosas que escuchas no conmuevan tu corazón. Evita totalmente escuchar tan locas palabras, no admitas ninguna clase de proposición que te haga bajo ningún pretexto: y si no te hace caso, no importa que te muestres intratable y descortés.

Acuérdate que has entregado tu corazón a Dios y que por Él lo has sacrificado. Cometerías un sacrilegio si se lo tomases de nuevo. Ofrécete al Señor, pídele su auxilio y Él te socorrerá y guardará tu corazón para que sólo viva para Él.

Y si te encuentras ya atrapado o atrapada entre las redes de estos locos amores —de los que tanto costará liberarte—, ponte delante del Señor; reconoce tu gran miseria, flaqueza y vanidad; y después, con el mayor empeño abomina estos incipientes amores, detesta tus vanos sentimientos, olvida todas las promesas que te haya hecho, y determínate totalmente a nunca más admitir estos juegos y entretenimientos amorosos.

Si puedes alejarte de la persona implicada, mucho mejor; porque por haber sido herido o herida de amor difícilmente sanarás de esta pasión mientras no te olvides de ella. El cambio de lugar te será muy útil para apaciguar estos ardores y excitaciones. San Ambrosio en uno de sus libros cuenta de un joven que se había metido en unos disparatados amores, que hizo un largo viaje y que volvió totalmente libre de ellos; y de tal manera había cambiado que cuando se encontró con su frívola enamorada y ella le dijo:

«¿Por ventura no me conoces? Soy yo, la misma de antes», él le respondió: «Sí, lo eres, pero yo no soy ya el mismo». La larga ausencia fue la causa de este dichoso cambio. El mismo San Agustín cuenta que para librarse del dolor que sentía por la muerte de un entrañable amigo, que tuvo que salir de Tagaste e irse a vivir a Cartago.

Pero quien no pueda alejarse, ¿qué puede hacer? Deberá evitar tener con esa persona ningún tipo de conversación, desahogo secreto, mirada complaciente, gesto risueño, ni mostrar ninguna señal o cebo que pueda alimentar este fuego insufrible y ardiente. Y si no puede excusarse de hablarle, que sea para declararle de forma enérgica, breve y severa, que ha decidido definitivamente romper la relación.

El que ha sido apresado por los lazos de estos vanos amores debe cortarlos; no basta con que los desate, necesita romperlos. No te pongas a desatar las ligaduras; cortarlas mejor, pues estas cuerdas y ataduras no valen nada. No está bien que regatees desasirte de un amor que es tan contrario al amor de Dios.

Aborrece tu mal tanto como merece, y si esto haces, sentirás en ti un gran horror al vano amor pasado y a todo aquello que dependía de él, quedarás libre de todo apego y volverás a sentir el amor de Dios.

Una vez hayas roto las cadenas de esta infame esclavitud puede ser que te queden todavía las señales de los hierros marcadas en la piel, esto es, que sientas algún tipo de afecto y aflicción. Si esto sucede es porque tu arrepentimiento no ha sido del todo perfecto; procura poner tu alma en soledad según ya te mostré (parte 2ª, cap. 12) y retírate cuanto puedas; reconoce tu apego, abomínalo con todas tus fuerzas, lee libros espirituales más que de ordinario, confiésate y comulga lo más a menudo que puedas; manifiesta con humildad y recta intención todas las sugerencias y tentaciones que acerca de esto sientas con tu director espiritual, o por lo menos, con alguna persona fiel y prudente; y por último, confía, que Dios te libraré de todas tus pasiones si perseveras fielmente con estos ejercicios.

Pensarás sin duda: «¿No me comporto como un ingrato o ingrata al ser tan tajante en romper esta amistad?» ¡Dichosa la ingratitud que nos hace agradables a Dios! No, no es ingratitud;

antes beneficiarás mucho a la persona que amabas, porque al romper tus ataduras, romperás también las tuyas, pues os eran comunes. Y aunque no pueda apreciar en ese momento su buena suerte, más tarde la reconocerá ciertamente, y llegará a cantar contigo en acción de gracias: «¡Oh Señor! Tú mis lazos desataste. Te ofreceré un sacrificio de alabanza invocando tu santo nombre» (Sal 116, 16).

22. Otros avisos sobre esta clase de amistad

Aún tengo otra advertencia importante que decirte acerca de esta materia. La amistad requiere comunicación y correspondencia entre los amigos, pues de lo contrario no podría nacer ni subsistir. Pero junto con esta correspondencia, muchas veces tendemos a recibir del amigo cosas indignas de una verdadera amistad. Sucede esto sobre todo cuando lo estimamos en mucho, porque entonces le abrimos de tal manera el corazón que fácilmente nos dejamos influenciar por sus inclinaciones y sentimientos, ya sean buenos o malos. Preciso será, pues, para no recibir la falsa moneda con la buena, apartar lo bueno de lo malo, porque no hay nadie que no tenga alguna imperfección. Ciertamente es que hay que querer al amigo, no importa los defectos que tenga; pero no por eso se ha de querer su imperfección, porque la amistad requiere la comunicación del bien, pero no del mal. Así como los que buscan oro en un río, separan el oro, dejando la arena en la orilla; así debes recibir las cosas buenas de tu amigo, separándolas de las malas, para que éstas no dañen tu alma. A este propósito contaba San Gregorio Nacianceno que muchos de los que amaban y admiraban las virtudes de San Basilio, que cometían el error de imitarlo hasta en sus imperfecciones exteriores, como en su hablar lento, en su espíritu pensativo, en su andar retraído o hasta en como se dejaba la barba. Este modo de imitar también lo observamos en muchos niños y adultos que por estimar mucho a sus padres, esposos o amigos, se les pegan muchas de sus faltas e imperfecciones. No actuemos así, pues ya tenemos bastante con nuestras malas inclinaciones para que tengamos que imitar las de los otros. Saber sobrellevar con paciencia las imperfecciones del amigo no significa que las debamos compartir o imitar.

Además, la verdadera amistad se caracteriza por querer ayudar al amigo y una forma de hacerlo es advertirle los defectos que tiene para que se libre de ellos.

Hablo sólo de las imperfecciones, porque en cuanto a los pecados que tenga nunca se han de imitar ni disimular. Ver perecer al amigo y no socorrerlo es signo de poca o mala amistad. Si vemos que un absceso de pecado está matando su alma, intentemos usar el bisturí de la corrección para salvarle.

La verdadera amistad no podrá durar mientras haya pecado por medio. Si es un pecado pasajero, la amistad le pondrá en fuga por la corrección. Pero cuando el pecado persista, la amistad perecerá, porque ésta no puede durar ni subsistir sino en la verdadera virtud. Más todavía, el amigo pasa a ser enemigo cuando nos incita a cometer un pecado. No es digno de nuestra amistad el que nos quiera perder y condenar. Pero la perfecta amistad no morirá si la virtud es verdadera y está fundada en la caridad.

Por este motivo, una señal segura de que se trata de una falsa amistad es el consentirla con una persona viciosa, participando con ella de sus pecados. Hacerse amigo de un vicioso es señal de que la amistad es viciosa, porque «la amistad de este mundo es enemiga de Dios» (Sant 4, 17). Sin embargo, «el que teme a Dios es fiel a la amistad, y como fiel es él, así lo será su amigo» (Ecclo 6,17) y así asegurará su vida cristiana.

23. Los ejercicios de mortificación exterior

Es un gran error intentar reformar al hombre comenzando por lo exterior, es decir, por la apariencia, por los vestidos, por el peinado... Toda reforma debe comenzar por lo interior. «Convertíos a mí de todo corazón», dice el Señor (Joel, 2,12). «Hijo mío, dame tu corazón (Prov 23,26). Siendo el corazón el manantial y origen de las acciones, estas serán conforme lo sea el corazón. Por eso el Esposo divino no dice: «Ponme como un sello sobre tu corazón, como un sello sobre tu brazo» (Cant 8, 6). Sí, porque quien tiene a Jesucristo en su corazón, bien presto lo manifestará en todas sus acciones exteriores. Por este motivo me gustaría que ante todo grabases sobre tu corazón estas dos palabras: Viva Jesús. Estoy seguro de que si lo consigues tu vida cambiará y todas sus

acciones, como frutos maduros, llevarán escritas y grabadas este mismo nombre de salvación. Una vez que este dulce nombre de Jesús se haga vida en tu corazón, vivirá también en todas tus obras y se manifestará a través de tus ojos, de tu boca, de tus manos y de todo tu ser. Entonces podrás decir a imitación de San Pablo: «Ya no vivo yo; es Jesucristo quien vive en mí» (Gal 2,20). En fin, quien ha ganado el corazón del hombre, se adueña de todo el hombre, pero este corazón por el cual debemos comenzar necesita que le enseñen cómo actuar en sus costumbres y acciones exteriores.

Si puedes ayunar, te aconsejo que lo hagas algunas veces aunque la Iglesia no te lo mande. Gracias al ayuno se levanta el espíritu, se reprime la carne, se facilita la práctica de la virtud y se acrecienta la recompensa en el cielo. Por su medio se extingue la gula y se sujeta el apetito sensual y el cuerpo a la ley del espíritu. Y aunque no ayunemos mucho, el enemigo, con todo, más nos temerá porque habrá comprobado que somos capaces de ayunar. Los primeros cristianos acostumbraban a ejercitarse más en la abstinencia los días miércoles, viernes y sábados. Escoge alguno de estos días como mejor te convenga siguiendo el parecer de tu confesor.

De buena gana apruebo lo que San Jerónimo escribió una vez: «Me desagradan mucho los largos e inmoderados ayunos, sobre todo los practicados por los muy jóvenes». He aprendido por experiencia que el pequeño jumentillo que es nuestro cuerpo, cuando va cansado por el camino trata de arrojar de sí la pesada carga; esto es, que los jóvenes que se enferman por excesivos ayunos acaban fácilmente entregándose a la buena vida y al regalo. Les pasa como a los ciervos, que corren igual de mal tanto cuando están muy gordos como cuando están muy flacos. Así nosotros, nos arriesgamos a sucumbir en las tentaciones ya sea porque nuestro cuerpo está muy saciado o muy hambriento; porque lo primero le hace insolente en su placer, y lo otro, desesperado en su pesar. Y así como no podemos cargar con nuestro cuerpo cuando está muy gordo, así no nos puede llevar cuando está muy flaco. La falta de esta moderación en los ayunos y penitencias ha incapacitado a muchos para el servicio de la caridad durante los años de vida que deberían ser más fructíferos. De esto se arrepintió el mismo San Bernardo, de haber sido demasiado

riguroso consigo mismo, pues se daba cuenta que habría sido mucho mejor si hubiese adecuado sus penitencias y ayunos a los trabajos y ocupaciones a que su condición lo obligaban.

La carne se puede aplacar y amortiguar tanto por el ayuno como por el trabajo. Mas si el trabajo que realizas es muy necesario o provechoso para el servicio de Dios, más prefiero que sufras la pena del trabajo que la del ayuno. Así lo considera la Iglesia, la cual dispensa o aligera la carga del ayuno, aunque sea de precepto, a los que realizan trabajos útiles para el servicio de Dios y del prójimo. Hay quienes trabajan sirviendo a los enfermos, visitando a los presos, confesando, predicando, consolando a los afligidos, rezando o haciendo otros diversos ejercicios. Estos trabajos son más valiosos que el ayuno; porque, aparte de que también agotan y cansan, tienen en sí unos frutos mucho más provechosos y dignos de desear. En términos generales, mejor es que conservemos las fuerzas que necesitamos que arruinemos las que precisamos; porque siempre habrá tiempo para destruir cuando se quiera, pero no siempre se podrá reparar lo destruido.

Respecto a las penitencias sigue el consejo que Nuestro Señor da a sus discípulos: «Comed lo que os sirvan» (Lc 10, 8). Dicho con otras palabras, demuestras mayor virtud cuando comes sin elegir lo que te presentan y en el mismo orden en que te lo presentan, esté o no a tu gusto, que cuando escoges siempre lo peor; porque, aunque esto último parece más áspero, la otra forma de actuar es más humilde, porque se renuncia al propio gusto y a las propias preferencias. Mucho se mortifica el que está dispuesto a seguir los gustos de otros y tiene sujeto el suyo en todas las ocasiones que se le presentan. Además, esta mortificación por pasar más desapercibida y no causar ningún engorro a la persona es más apropiada para los seglares. Por el contrario, es señal de un corazón delicado y sibarita retirar un alimento para coger otro, tocar y pellizcar todos los platos, no hallar nunca nada bien aderezado ni limpio, hacer gestos de desagrado a cada bocado.

Por tanto, en la indiferencia en el comer y beber está la perfección del consejo evangélico: «Comed lo que os sirvan». Habrá que exceptuar, sin embargo, las ocasiones en que nos sirvan alimentos contrarios a la salud o a la tranquilidad del espíritu (como los difíciles de digerir o los flatulentos), así como ciertas

ocasiones en que nuestro organismo tenga necesidad de algún regocijo o ayuda (como ciertos alimentos apetitosos) para poder continuar algún trabajo por la gloria de Dios.

Advierte que una continua y moderada templanza es mucho más valiosa que las grandes abstinencias que se practican en ciertos momentos y se intercalan con grandes excesos. También que la disciplina es muy apta para despertar el fervor si se usa con moderación. El cilicio refrena en extremo el cuerpo; pero su uso no es de ordinario adecuado para la gente casada, para las constituciones delicadas ni para los que están pasando grandes penalidades o trabajos. No obstante, se puede usar en los días más señalados para hacer penitencia, y esto según el parecer del confesor.

Respecto a las horas dedicadas al sueño, cada uno debe dormir las horas suficientes para poder estar despierto y ser útil durante el día siguiente, lo cual varía según sea su complexión. Ya que las horas de la mañana suelen ser las mejores y más provechosas del día, te recomiendo que te recojas pronto al anochecer para que puedas levantarte temprano. Ciertamente, las horas de la mañana son las más encantadoras, las más gratas y propicias para el espíritu; en ellas hasta los mismos pájaros nos recuerdan que debemos dar gracias a Dios. Por esto, levantarse temprano por la mañana no sólo es bueno para la salud sino para la santidad.

En una ocasión iba Balaam sobre su asno en busca de Balac; y como su intención no era recta, un ángel lo esperó en el camino con una espada para matarle (Num 22, 21-40). El asno, que veía al ángel, se paró tres veces, mientras Balaam lo apaleaba con crueldad tratando de que siguiese adelante. Por último el asno se desplomó en el camino y le habló milagrosamente a Balaam diciéndole: «¿Qué te he hecho yo? ¿Por qué me apaleas?». En ese momento Balaam vio al ángel que le dijo: «¿Por qué has apaleado a tu asno? Si no se hubiera detenido, yo te habría matado». Entonces Balaam dijo al ángel: «Señor, he pecado porque no sabía que luchabas contra mí en el camino».

¿Ves? Balaam es el causante del mal, pero maltrata y apalea a su pobre asno, que no tiene ninguna culpa. Esto nos acontece muchas veces en nuestra vida diaria. Maltratamos al pobre asno,

afligimos al cuerpo, sin que tenga éste la culpa. Obramos como la mujer que viendo a su marido o a su hijo enfermo, en vez de atenderles como merecen, se dedica a ayunar y a practicar otras mortificaciones. O como el hombre que después de haber caído repetida y torpemente en el pecado de la lujuria, al ver que el remordimiento interior no lo deja reposar, volviendo en sí le dice a su cuerpo: «¡Indómita carne! Me has traicionado y vendido»; y la castiga duramente con grandes e inmoderados ayunos, pesadas disciplinas y cilicios insoportables.

Si su carne pudiera hablar al alma como el asno de Balaam, le diría: «¿Por qué me maltratas, miserable? Contra ti Dios preparaba la venganza, pues tú eres el culpable. ¿Por qué me llevas a las malas conversaciones? ¿Por qué aplicas mis ojos, mis manos y mis labios a la lujuria? ¿Por qué me inquietas y alborotas con tantas fantasías impuras? Ten buenos pensamientos y yo no tendré malos movimientos. Conversa sólo con gente honesta y yo no seré combatido en mi concupiscencia. Eres tú quien me arroja en medio del fuego, ¿y pretendes que no me queme?»

¿Qué es lo que nos pide Dios en tales situaciones? «Rasgad principalmente vuestro corazón, porque contra él va dirigido mi enojo» (Joel 2, 13). Es decir, que para curarnos de nuestros vicios, bien nos viene mortificar la carne; pero sobre todo nos es necesario purificar nuestras tendencias y nuestros corazones. En fin, nunca emprendas las penitencias corporales sin seguir el parecer de tu director espiritual.

24. Sobre las conversaciones y la soledad

En un seglar tan reprochable es perder el tiempo en conversaciones inútiles como encerrarse en sí mismo y huir de los demás. Evadirse de las conversaciones manifiesta cierto desdén y menosprecio del prójimo, y buscarlas en exceso es signo de inútil ociosidad. Ama a tu prójimo como a ti mismo (Mt 22, 39). La señal de que amas a tu prójimo es que no huyes de su compañía, y la señal de que te amas a ti mismo es que te agrada estar contigo mismo, esto es, que te gusta estar solo cuando tienes la ocasión. «Piensa en ti mismo y después en los otros», te dice San Bernardo. Si nada te obliga a meterte en una conversación, quédate contigo mismo y mantén recogido tu corazón; pero si te invitan a conversar

o existen motivos justificados para hacerlo, ve con Dios y atiende a tu prójimo con ojos puros y corazón sincero.

Se llaman malas conversaciones las que se tienen con alguna mala intención, o cuando los que intervienen en ella son viciosos, frívolos y disolutos. Huye de estas conversaciones lo más que puedas; porque, así como los que han sido mordidos por perros rabiosos tienen el sudor y la saliva envenenada; así estas personas pervertidas y de mala vida no pueden ser frecuentadas sin correr gran peligro, sobre todo si las personas que los frecuentan no están cimentadas y firmes en su vida espiritual.

Otras conversaciones sólo sirven para distraer y entretener, como esparcimiento y descanso cuando se ha estado muy atareado. Estas conversaciones las puedes tener con tal que cumplan esta finalidad en su debido momento.

Después están las conversaciones que buscan corresponder al respeto y a la estima que los demás se merecen; tales son las visitas de cortesía y ciertas reuniones en las que se honra a alguna persona. En cuanto a éstas, ni deben ser excesivas ni se deben menospreciar con descortesía, sino que deben satisfacer sencillamente las obligaciones sociales, a fin de evitar igualmente la grosería y la frivolidad.

Por último, están las conversaciones provechosas, como las que se tienen con las personas espirituales y virtuosas. Estas siempre te harán bien. El que se encuentra a menudo entre gente virtuosa no puede dejar de participar de sus cualidades y reporta grandes ventajas conversar con personas que se esfuerzan por alcanzar la santidad.

Siempre en todas tus conversaciones trata de mostrarte sincero, sencillo, amable y modesto. No seas como ciertas personas fastidiosas que no muestran más que doblez y afectación; por ser tan presuntuosas y pedantes, molestan y cansan en extremo a los que conversan con ellas.

Exterioriza habitualmente una alegría discreta en tu conversación. Es lo que hacía admirables a San Romualdo y San Antonio, pues a pesar de todas sus penitencias, mostraban siempre un semblante alegre, gozoso y amable. Es lo que nos aconseja San Pablo: «Reíd con los que ríen, y alegraos con los alegres» (Rom 12, 15). «Alegraos en el Señor siempre; os lo repito,

alegraos. Que vuestra benignidad sea notoria a todos los hombres» (Flp 4, 4-5).

Para que puedas alegrarte en Nuestro Señor el motivo de tu alegría tiene que ser no sólo lícito, sino honesto. Te digo esto porque hay cosas lícitas pero no honestas; y para que tu benignidad sea notoria, evita también cualquier tipo de insolencia y grosería, las cuales sin duda son siempre reprochables. Las bromas groseras (como hacer caer a alguien, mancharle el vestido, irritarlo o mofarse de él), aunque sólo pretendan hacer reír, son siempre fastidiosas y reprensibles.

Aparte de procurar a menudo retirarte en tu interior en medio de las conversaciones (según ya te describí: parte 2ª, cap. 12), debes amar la soledad real. No me refiero con ello a que te vayas a un desierto como han hecho algunos santos, sino a que estés algún rato en tu habitación o jardín, o donde más a gusto puedas recoger el espíritu. En esa soledad podrás recrear tu alma con buenas meditaciones y santos pensamientos, o con alguna buena lectura, imitando así al gran obispo Nacianceno, el cual acostumbraba a pasearse al atardecer por la orilla del mar para rehacerse y resarcirse un poco de los disgustos ordinarios. Así seguirás también el ejemplo de San Ambrosio, del cual, decía San Agustín que muchas veces, habiendo entrado en su aposento (por cuanto no rehusaba la entrada a ninguno), lo miraba como leía; y después de haber esperado algún tiempo, temiendo incomodarle, regresaba sin decir palabra, pareciéndole que no le debía robar aquel poco tiempo que le sobraba a aquel gran pastor para recuperarse y recrear su espíritu entre tantas ocupaciones.

También después de haber un día los apóstoles contado a Nuestro Señor cómo habían predicado y trabajado mucho, Él les dijo: «Venid, retirémonos a un lugar desierto para que descanséis un poco» (Mc 6, 30-31).

25. La decencia en los vestidos

San Pablo quería que las mujeres (lo mismo se ha de entender de los hombres) fuesen decentes en el vestir, y que se adornasen con modestia y mesura (1 Tim 2,9,20).

La limpieza exterior representa de alguna manera la pureza interior. La decencia en el vestir depende de varias circunstancias: del clima, de la edad, de la cultura, de las compañías y de las ocasiones. Es mejor que el adorno prevalezca en los días de fiesta, en función de la grandeza del día que se celebra. En tiempo de penitencia, como es el de cuaresma, el vestido debe ser más simple y austero.

Es conveniente que la mujer casada se adorne según el gusto de su marido y siempre que esté él presente, pues si lo hace en su ausencia, preguntarán sin duda que a quién busca agradar. A la joven, sin embargo, se le permite llevar más alhajas y adornos que acrecienten su hermosura, con el fin de hacerse atractiva al joven que quiera casarse con ella.

No es malo que las viudas se acicalen, con tal de que no manifiesten frivolidad ni extravagancia. Pero en cuanto a las verdaderas viudas, que lo son no sólo de cuerpo, sino de corazón, ningún adorno les es conveniente, sino el de la humildad, la modestia y la devoción; porque, la que busca enamorar a los hombres, ya no es verdadera viuda; y si no es ésta su pretensión, ¿para qué intenta mostrarse tan atractiva?

Cualquiera que sea tu condición, procura ir aseado y sin desaliño para no llamar la atención. Manifiesta tener poco aprecio hacia los demás el que no le importa ir mal vestido estando en compañía de alguien. Evita los adornos raros, las excentricidades, la afectación, las rarezas y las cosas disparatadas. Que el aspecto de tu persona manifieste siempre sencillez y modestia, que son sin duda los mayores adornos de la hermosura y las mejores excusas para la fealdad. A los hombres que se acicalan, se les considera en todas partes como afeminados. A las mujeres coquetas y presumidas se las tiene por poco castas, o por lo menos, aunque sean castas, no lo demuestran entre tantos encantamientos y bagatelas. Dicen ellas que no hacen nada malo mostrándose así, pero yo replico que si ellas no, el diablo sí.

Las personas que buscan la santidad deben ser siempre las que mejor visten en las reuniones, pero las menos ostentosas y afectadas; su adorno principal debe ser la gracia, la decencia y la integridad.

26. Cómo hemos de hablar de Dios

Los médicos se sirven del aspecto de la lengua para verificar el estado de salud de una persona. También nuestras palabras son un indicador del estado de nuestras almas, tal como lo declara Nuestro Señor: «Por tus palabras serás justificado o por tus palabras serás condenado» (Mt 12, 37). Siempre tendemos a hablar de aquello de lo que estamos más encariñados. El que está verdaderamente enamorado de Dios, hablará siempre de Dios con sus familiares, amigos y vecinos: «porque por la boca del justo habla la sabiduría, y su lengua habla rectitud» (Sal 36, 30). Y así como las abejas no hacen otra cosa sino fabricar miel con su pequeña boca, así tu lengua ha de estar siempre ocupada saboreando la dulzura de Dios, gustando la gran suavidad que se experimenta al pronunciar alabanzas y bendiciones a su santo nombre. Así lo decían de San Francisco, quien al pronunciar el santo nombre del Señor sentía la mayor dulzura del mundo.

Cuando hables de Dios hazlo con reverencia y devoción, no intentando aparecer como docto o predicador. Que tus palabras dejen caer gota a gota la miel suave de la devoción y de las cosas divinas en los que te escuchen. Ruega a Dios desde lo más secreto de tu alma que sea servido de hacer penetrar este santo rocío en el corazón de los que te oyen.

Cuando hables de Dios y de las cosas santas hazlo dulce y suavemente, con caridad y humildad, pues el saber ofrecer lo bueno de forma suave y amigable tiene una maravillosa fuerza y atractivo para atraer los corazones.

No hables nunca de las cosas de Dios por simple entretenimiento, sino siempre con atención y fervor. Digo esto para que te libres de la vanidad que se halla en algunos que aparentan ser muy espirituales; los cuales hablan constantemente de las cosas santas sin que por eso sientan lo que dicen, y después les parece que son tales por haber dicho tales cosas, lo cual es a veces muy al contrario.

27. La honestidad en las palabras y el respeto debido a las personas

«Si uno no falta en las palabras es un hombre perfecto, capaz de gobernar con el freno todo su cuerpo» (Sant 3,2). Cuídate de no decir ninguna palabra deshonesta, porque, aunque no la digas con mala intención, los que la oyen pueden darle otro sentido. La palabra deshonesta cuando cae en un corazón enfermizo o ligero se extiende y dilata como una gota de aceite en un paño, y a veces se apodera de tal forma del corazón que lo llena de mil pensamientos y tentaciones seductoras. Si el veneno del cuerpo entra por la boca, el del corazón entra por los oídos y la lengua que lo produce es asesina. Aunque el veneno que arrojes por la boca no surta ningún efecto por haber sido contrarrestado por algún contraveneno en los corazones bien dispuestos de tus oyentes, no por eso disminuye tu malicia por no haberlos corrompido.

Tampoco se excuse nadie diciendo que no sabía lo que decía, porque Nuestro Señor, que conoce los pensamientos y los corazones, ha dicho que «por la boca habla la abundancia del corazón» (Mt 12, 34). Y si nosotros no pensábamos mal, el demonio sí, y se sirve siempre de estas malas palabras para penetrar en los corazones de algunos. Los que son de corazón puro y casto pronuncian siempre palabras limpias, juiciosas y dignas. Respecto a las cosas indecentes y obscenas, San Pablo no quiere ni aun que se nombren (cf. Ef 5, 3), y nos asegura que «nada corrompe tanto las buenas costumbres como las malas conversaciones» (1 Cor 15, 33).

Resultan mucho más venenosas las palabras dañinas que se dicen de forma disimulada y encubierta, con astucia y sutileza; porque así como un dardo cuanto es más agudo de punta más fácilmente penetra en el cuerpo, así cuanto más agudo es un dicho tanto más penetra en nuestros corazones.

La conversación tiene una finalidad, ignorada por estos que se creen muy arrojados y oportunos por decir tales dichos. Toda conversación debe parecerse a un enjambre de abejas que fabrican la miel, es decir, cosas dulces, entretenidas y sanas; y no como una reunión de moscones que se amontonan sólo para lamer y chupar alguna cosa putrefacta. Si algún insensato te dice palabras indecentes dale a entender que te está ofendiendo, ya

sea volviéndole el rostro o de alguna otra forma, según la prudencia te enseñe.

Uno de las peores defectos que puede uno tener es el ser fisgón o entrometido. Dios aborrece en extremo este vicio. No hay cosa que sea tan contraria a la caridad y mucho más a la santidad, como el menosprecio del prójimo. El que se mofa y se burla de alguien es porque lo desprecia, y por eso comete un gran pecado; y así, doctores como Santo Tomás tienen razón al decir que el escarnio es la peor ofensa que se puede hacer del prójimo, porque las otras ofensas se hacen con alguna estima del que es ofendido, y ésta se hace sólo por menospreciarlo.

Los juegos de palabras sencillos y alegres sirven para divertirse un buen rato, honrada y amigablemente, en los momentos de esparcimiento y descanso; pero has de evitar que no degeneren insensiblemente en alguna forma de burla o grosería. Las burlas provocan la risa por el menosprecio que se hace del prójimo; pero el regocijo y la alegría sanas provocan la risa por las ocurrencias ingeniosas llenas de gracia, familiaridad y llaneza. Estos momentos de alegría sana también tienen su tiempo. El rey san Luis les dedicaba las sobremesas, y cuando los religiosos querían hablarle de cosas elevadas después de comer, él les objetaba: «No es tiempo de razonar sino de alegrarse con alguna sana diversión; cada uno diga lo que desee sin groserías y sin faltar a nadie». Incluso en el tiempo de la diversión mantengamos viva la conciencia de que estamos llamados a la vida eterna y de que somos hijos de Dios.

28. Los juicios temerarios

«No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados», dice el Señor (Lc 6,37). «No juzguéis antes del tiempo, hasta que venga el Señor, que revelará los escondrijos de las tinieblas y manifestará los propósitos de los corazones» (1 Cor 4,5). A Dios le desagradan mucho los juicios temerarios. Los juicios de los hombres son temerarios porque cuando juzgamos usurpamos el cometido de Nuestro Señor. Son temerarios por que la malicia del pecado depende principalmente de la intención y de los propósitos del corazón, los cuales desconocemos. Son

temerarios porque cada uno bastante tiene con juzgarse a sí mismo, para que tenga además que juzgar a su prójimo.

Para no ser juzgados es preciso que no juzguemos a los otros, y a la vez, que nos juzguemos a nosotros mismos. «Si nosotros nos juzgamos a nosotros mismos, no seremos juzgados» (1 Cor 11,31). Pero por nuestros pecados hacemos lo contrario, lo que no debemos hacer —juzgar a nuestro prójimo—, lo hacemos; y lo que tendríamos que hacer —juzgarnos a nosotros mismos—, no hacemos.

Según sea el pretexto por el que juzguemos temerariamente, así deberá ser el remedio que nos tendremos que aplicar. Hay corazones agrios, amargos y severos que por naturaleza convierten en agrio y amargo todo lo que tocan: siempre juzgan al prójimo con todo rigor y dureza. Estas personas necesitan un buen médico espiritual, porque al serles natural esta amargura del corazón, resulta muy dificultosa de vencer; y aunque en sí no sea pecado sino una imperfección, es con todo peligrosa, por cuanto hace reinar en el alma el juicio temerario y la difamación.

Algunos juzgan temerariamente no por aspereza de corazón sino por soberbia, pareciéndoles que cuanto más abaten la honra ajena, tanto más descargan la propia. Fascinados consigo mismos, se levantan tan altos en su propia estimación que miran a todos los demás con menosprecio: «Yo no soy como los demás hombres», decía el soberbio fariseo» (Lc 18,2).

Hay algunos que no tienen un orgullo tan manifiesto, sino que tan sólo experimentan un cierto regusto al comprobar el mal ajeno, lo que les permite más complacerse en el bien contrario del que se juzgan dotados. Este agrado o regodeo es tan secreto e imperceptible, que si no se hace un buen discernimiento, no se puede descubrir; y los que lo padecen no lo reconocen si alguien no se lo demuestra.

Hay otros que, por halagarse y excusarse a sí mismos, y por atenuar los remordimientos de su conciencia, fácilmente juzgan a los otros como depravados. Si ellos mismos tienen alguna mala costumbre o vicio, se excusan pensando que su pecado no es tan reprehensible porque otros muchos también lo cometen.

Muchos son dados al juicio temerario por el solo gusto que les produce el tratar de descubrir las disposiciones de las personas,

como si se tratase de un acertijo o de un ejercicio de psicología; y si han tenido la suerte de haber acertado alguna vez en sus juicios, refuerzan su atrevimiento y deseo de continuar con tal vicio.

Otros juzgan según sea su pasión, pensando siempre bien de los que aman y siempre mal de aquellos que aborrecen. Pero existe una situación en que incluso el exceso de amor lleva a juzgar mal de la persona amada: es el caso de los celos. Estos nacen de un amor impuro, imperfecto, perturbado y enfermo, bien sea por miedo, ambición o mezquindad de corazón. Los efectos de los celos son espantosos: por una sola y simple mirada, por una pequeña sonrisa o por una pequeña correspondencia en el trato, se condena a la persona amada de maldad y de adulterio.

Por tanto, los que albergan cualquier tipo de soberbia, envidia, ambición o rencor en su corazón, no ven más que cosas malas o dignas de menosprecio en los demás. Estas personas, si quieren verse libres de tales pensamientos, deberían ejercitarse en la santa caridad, la cual los limpiará de estas malas disposiciones que les llevan a hacer estos juicios errados. La caridad no sólo no busca el mal, sino que teme el encontrarlo; cuando lo encuentra, vuelve la cabeza y disimula, y aun cierra los ojos antes de verlo ante el primera señal que advierte de ello, y después cree con gran sencillez, que no era mal, sino sólo una sombra o fantasía suya; y si por fuerza reconoce ser el mismo mal, al mismo punto procura despedir este pensamiento y olvidarlo.

La caridad es el gran remedio contra todos los males, y principalmente contra el juicio temerario. Este pecado hace aparecer malas todas las cosas a la vista; mas quien quiera sanar, deberá tratarse no los ojos, ni la inteligencia, sino los afectos. Si tus afectos son benignos, tu juicio será benigno; si son caritativos, tu juicio lo será también. Juzguemos en favor del prójimo cuanto nos sea posible; si una acción tiene cien caras, mirémosla por la que se muestre más hermosa.

Pronto se percató San José de que Nuestra Señora estaba embarazada; mas como, por otra parte la consideraba enteramente santa y angélica, no pudo creer que hubiese faltado a su alianza; y apartándose de ella, resolvió dejar el juicio a Dios; y aunque el suceso fue lo bastante doloroso como para hacerle concebir una mala opinión de la Virgen, no quiso, con todo, jamás juzgarla. Más,

¿por qué? Porque, según dice el Espíritu Santo, José era un hombre justo (Mt 1, 19).

El hombre justo, cuando no puede más excusar el hecho ni la intención del prójimo, aún así no quiere juzgarlo, sino antes procura desechar el tal pensamiento, dejando que Dios lo juzgue. Al igual que hizo Nuestro Salvador, quien no pudiendo excusar por entero el pecado de los que lo crucificaban, por lo menos disminuía su malicia alegando su ignorancia (cf. Lc 23, 24). Cuando no podemos excusar el pecado en alguien, por lo menos atribuyámosle el móvil más benévolo que podamos.

Nunca juzguemos al prójimo, jamás. Solo Dios es el que debe juzgarlo. Bien es verdad que se sirve de la voz de los magistrados para hacerse manifiesto a los culpables; estos jueces no deben sin embargo juzgar por propia cuenta sino ateniéndose a los preceptos que han aprendido del Señor. Y si hacen otra cosa, siguiendo sus propias pasiones, entonces serán sin duda ellos los que juzgan y los que, por consiguiente, serán juzgados; porque está prohibido a los hombres, por su calidad de hombres, el juzgar a los otros.

Ver o conocer una cosa no es lo mismo que juzgarla. Tampoco es pecado el dudar del prójimo. Pero tampoco nos está permitido ni el dudar ni el sospechar, sino sólo de aquellos que nos dan motivos sobrados para ello; de otra manera, las dudas y sospechas serían temerarias.

Si algún ojo malicioso hubiera visto a Jacob cuando besaba a Raquel junto al pozo, o a Rebeca cuando aceptó los brazaletes y pendientes de Eliezer, sin duda que tal persona hubiera pensado mal sin ningún fundamento de estos dos modelos de castidad (cf. Gen 26, 7-9). Cuando una acción es en sí misma indiferente, es sospecha temeraria el sacar de ella una mala conclusión si no hay otras muchas circunstancias que den fuerza al argumento.

En fin, los que llevan buena cuenta de sus conciencias pocas veces se entregarán a juzgar temerariamente a los demás. Hago excepción de los que son responsables del cuidado de los demás, ya sea en la familia o en la sociedad; porque una buena parte de la conciencia de éstos consiste en velar y mirar por los otros. Cumplan estas personas su deber con amor, y una vez cumplido, retírense a su interior para mirar por sí mismos.

29. La murmuración

El que juzga temerariamente, además de perder la paz, menospreciar a su prójimo, autocomplacerse e inflarse de soberbia, fácilmente acaba murmurando y corrompiendo con esta peste todas sus conversaciones. Gran parte de los pecados y maldades que se cometen en el mundo desaparecerían si no se murmurase.

Cualquiera que arrebatara injustamente la buena fama a su prójimo, además de arrepentirse de su pecado, está obligado a reparar el daño que le ha causado por haber faltado a su buena fama.

Nosotros tenemos tres vidas: una vida espiritual, la gracia de Dios; una vida corporal, la biológica; y una vida social, que se alimenta de la buena fama y reputación. El pecado nos quita la vida espiritual; la muerte, la vida corporal; y la murmuración, la vida social. El murmurador, con solo mover su lengua, comete ordinariamente tres homicidios: mata su alma espiritual y el alma del que lo escucha, y mata la vida social de la persona de quien se murmura o maldice. Así lo dice San Bernardo: «Tanto el que difama como el que escucha y aprueba al murmurador, tienen al diablo sobre sí; el uno lo tiene en la lengua y el otro en la oreja». David, hablando de los chismosos, dice: «Han afilado sus lenguas como una serpiente, veneno de víbora en sus labios» (Salmo 139,3-4). La lengua de la serpiente está hendida en dos puntas, como la lengua del murmurador, la cual, de un solo golpe, pica y envenena la oreja del oyente y la reputación de la persona difamada.

Te ruego, pues, que no murmures jamás de ninguna persona, ni directa ni indirectamente. Guárdate de atribuir falsas culpas y pecados a tu prójimo, de descubrir los que le son secretos y de exagerar los que le son manifiestos. Tampoco malinterpretes sus buenas obras, ni le niegues el bien que todos tenemos en algún grado, ni lo desfigures con tus palabras; porque de todas estas maneras ofendes a Dios grandemente. Más se peca todavía cuando se acusa falsamente y se falsea la verdad en perjuicio del prójimo, porque se peca doblemente: mintiendo y ofendiendo.

Las murmuraciones más peligrosas y venenosas son las que van envueltas en modales educados y corteses, y hasta en adulaciones; como cuando se encubren las malas intenciones de esta

manera: «No tengo ningún inconveniente en decir que lo quiero, y que en lo demás es una buena persona; pero, a pesar de esto, si hay que decir la verdad, no tuvo razón en hacer tal y tal monstruosidad». ¿No ves la astucia que hay en tales palabras? El que se dispone con un arco a lanzar una flecha, acerca cuanto puede la flecha hacia sí, pero lo hace con la intención de arrojarla con gran fuerza a lo lejos. Lo mismo les pasa a estos murmuradores astutos, aparentan humildad y buenos modales, mas con la sola intención de que la murmuración que lanzan coja más fuerza y penetre más adentro en el corazón de los oyentes.

Pero la murmuración dicha de forma ingeniosa suele ser la más cruel de todas. La simple murmuración, tal como se dice vulgarmente, fácilmente puede entrar por una oreja y salir por la otra. Pero la murmuración queda más firme en la memoria de los oyentes cuando se lanza encubierta en alguna frase sagaz y graciosa. Tales murmuradores tienen ciertamente «el veneno de víbora en sus labios» (Salmo 139, 4). La picadura de la víbora casi no se percibe y el veneno que deja produce al principio un picazón sin importancia, pero después produce irremediablemente la muerte.

No digas nunca: Fulano es un borracho, aunque lo hayas visto borracho; ni es un adúltero, por haberlo visto en este pecado; ni es incestuoso, por haberlo hallado en esta desgracia: porque un solo acto no sirve para calificarlo. Noé se emborrachó una vez y Lot otra; y aún más hizo éste, que cometió un gran incesto; mas no por eso eran borrachos, ni Lot incestuoso. Tampoco San Pedro era sanguinario porque derramó una vez sangre con su espada, ni traidor porque traicionó en una ocasión. Para que podamos designar a una persona con un vicio o una virtud, se precisa que tal vicio o virtud se habitual en dicha persona en algún cierto grado.

Engañoso es, pues, afirmar que un hombre es colérico o ladrón por haberle visto enojarse o hurtar una vez. Incluso aunque un hombre haya sido vicioso durante mucho tiempo, aún hay peligro de faltar a la verdad cuando se le juzga vicioso. Simón el fariseo tildaba a la Magdalena de pecadora (cf. Lc 7, 39) porque poco antes lo había sido; pero mentía con todo, porque ya no lo era, sino una santa penitente; y por eso Nuestro Señor tomó bajo su protección su causa. El fariseo de la parábola tenía al publicano

por gran pecador, por injusto, adúltero y gran ladrón; pero estaba muy engañado, porque en un instante quedó justificado. Si la bondad de Dios es tan grande que un solo momento basta para alcanzar y recibir su gracia, ¿qué seguridad podemos nosotros tener de que un hombre que fue ayer pecador lo sea hoy? El día precedente no debe juzgar el presente, ni el presente debe tampoco juzgar el precedente: sólo el último es el que los juzga todos.

Jamás, pues, podemos decir que un hombre es malo sin peligro de mentir. Lo que podemos decir, en caso de que estemos obligados a hablar, es que hizo tal acto malo, que vivió mal tanto tiempo, o que hace mal al presente; pero no se puede sacar ninguna consecuencia de ayer a hoy, ni de hoy al día de ayer, ni menos al día de mañana.

Hay que ser muy cautelosos para no hablar mal del prójimo, pero debemos asimismo guardarnos de caer en otra mala costumbre, tal como hacen algunos, que para evitar la murmuración, llegan hasta alabar y hablar bien del vicio. Si conoces a una persona que es ciertamente murmuradora, no digas para excusarla que es espontánea y franca; si conoces a una persona frívola en extremo, no digas que es muy liberal y original; y a la amistad peligrosa no la llares amor o apertura hacia los demás.

No maquilles la desobediencia con el nombre de celo, ni la arrogancia con el nombre de libertad, ni la lujuria con el nombre de amistad. No está bien que con la excusa de que debemos evitar la murmuración, que defendamos, ensalcemos y amparemos los otros vicios; antes debemos reprochar las cosas vergonzosas y llamar a las cosas por su nombre. Si lo hacemos así glorificamos a Dios, con tal de que lo hagamos en las condiciones siguientes:

Sólo se puede reprender los vicios de otra persona cuando se va a sacar algún provecho de la reprensión, bien sea en la persona aludida o en otros. No hablemos del prójimo ni lo juzguemos excepto cuando el tiempo o la ocasión lo requieran. Por ejemplo, hay personas que no les importa relatar delante de niños o jóvenes las intimidades secretas de ciertas personas que son claramente peligrosas y lujuriosas. Si no censuro tal mal, sino que incluso lo disculpo, expondré a los jóvenes presentes a estas situaciones peligrosas, y podrá fácilmente imprimirse en sus tiernas edades el

deseo de imitar y experimentar alguna de ellas. Por tanto, en tales casos, no sólo puedo, sino que debo decir con franqueza que tales intimidades son reprochables y tales torpezas inmorales. Por el bien de los jóvenes deberé descaradamente recriminar tales acciones en cuanto se den, si no puedo dejarlo para otra mejor ocasión en que pueda causar menos daño a las personas implicadas en ello. Pero si tengo la oportunidad de decirlo en un lugar aparte, entonces me callaré, pues ni el tiempo ni el lugar me requieren para juzgar.

Si estoy metido en una conversación en que se tratan estos temas, tendré que exponer mi opinión con claridad, porque si entonces no hablo parecerá que apruebo la inmoralidad y la perversión. Si no me siento capacitado por falta de formación para hacer una crítica, hablaré lo menos posible pero de la forma más precisa y clara que pueda, de manera que no caiga en ninguna exageración. Por ejemplo: Si yo critico la relación que mantienen una pareja de jóvenes, por ser muy imprudente y peligrosa, trataré de ser lo más equilibrado que pueda para no fomentar el hecho en lo más mínimo. Si no ha habido sino una débil apariencia, no pasaré de aquí. Si no ha habido sino una simple imprudencia, tampoco hablaré de más. Si no ha habido imprudencia ni una clara señal de que se ha hecho algo malo, sino sólo un no sé qué no bien definido, para que ninguna persona maliciosa pueda aprovecharlo para murmurar, me quedaré callado o me limitaré a decir lo poco que en verdad sé.

Cuando juzgo al prójimo mi lengua actúa como un bisturí de cirujano que corta la carne entre nervios y tendones: preciso es que el corte que dé sea tan exacto que no diga ni más ni menos de lo que es conveniente. Cuando reprendamos el vicio tratemos, en cuanto nos sea posible, de perdonar a la persona que lo ha cometido. Por ejemplo, habrá ocasiones en que no nos quede más que decir: “No puedo creer que esta persona haya obrado tan mal”.

Bien es verdad que se puede opinar libremente de los más perversos pecadores, públicos y declarados; con tal de que esto se haga con espíritu de caridad y compasión, y no con arrogancia ni presunción, ni por gozarse del mal ajeno; porque esto último es propio de corazones mezquinos. Hago excepción, entre todos, de los enemigos declarados de Dios y de su Iglesia, porque a estos se

los debe desacreditar cuanto se pueda. Caridad es gritar al lobo cuando está entre las ovejas o en cualquier otra parte.

Siempre habrá personas que se tomen las atribuciones de juzgar y censurar a las autoridades y de murmurar de las naciones en general, según las diferentes tendencias a las que se inclinen. No caigas en este defecto, porque, aparte de la ofensa que se hace a Dios, podría traerte muchas disputas y discusiones inútiles.

Cuando oigas murmurar pon en duda la acusación, si lo puedes hacer en justicia; y si no puedes, excusa la intención del acusado; y si aun esto no puedes, muestra que le tienes compasión, exponiendo también algunas de sus buenas cualidades si las tiene; y procura cambiar con suavidad el tema de la conversación.

30. Algunos otros avisos tocante al hablar

Que tu lenguaje sea dulce, agradable, sincero, natural y verdadero. No emplees palabras de doble sentido, artificiosas o fingidas. Si no es conveniente que digas al hablar todo lo que piensas, tampoco te está permitido mentir. No mientas adrede nunca, ni por excusarte, ni por otra razón, acuérdate de que DIOS es el Dios de la verdad. Si mentiste por descuido y puedes enmendar al instante la falta con alguna explicación o reparación, hazlo. Una excusa verdadera tiene más gracia y fuerza para excusar que la mentira.

Cierto es que alguna vez, por discreción y prudencia, se puede recubrir la verdad con algunas palabras ingeniosas; pero esto sólo se puede hacer si hay serios motivos, cuando la gloria y servicio de Dios claramente lo requieran. Fuera de esto, los disimulos son peligrosos, porque como dice la Sagrada Escritura: «El Santo Espíritu no habita en un espíritu hipócrita y fingido» (Sab 1,5).

No hay cortesía mejor y más digna de desear que la sencillez. La prudencia rebuscada y la astuta hipocresía pertenecen a los hijos de este mundo. Los hijos de Dios caminan con rectitud y son de corazón sencillo. «El que camina con rectitud, anda seguro» (Prob 10, 9). La mentira, la doblez y el fingimiento proceden siempre de un espíritu falso y mezquino.

Gran adorno de la vida cristiana son la fidelidad, la llaneza y la sinceridad en el lenguaje. «Dije yo: Velaré sobre mi conducta para no pecar con mi lengua. Pondré un freno a mi boca.» (Salmo 39, 1)

Para evitar contiendas y disputas inútiles, trata de no contradecir a nadie, salvo cuando haya hecho algo malo o causado daño a alguien. Cuando no hay más remedio que contradecir a alguien y refutar sus argumentos, hazlo con gran mansedumbre y delicadeza, sin querer violentar su espíritu, porque con una actitud dura y áspera no se convence a nadie.

Los antiguos sabios recomendaban hablar poco, no porque se entienda que no se pueda hablar mucho, sino porque no se digan muchas palabras inútiles; pues en esto de hablar no se mira tanto la cantidad como la calidad. Huyamos de los extremos. El ser pedante y severo, rehusando participar en las conversaciones familiares, indica falta de confianza y menosprecio del prójimo. Por otro lado, el hablar constantemente, sin dar tiempo a los otros para que hablen a su gusto, es señal también de flaqueza y frivolidad de espíritu.

San Luis no veía bien que los que se sentasen a su mesa, que hablasen entre ellos en secreto y con insinuaciones, para que los demás no pensasen que estaban hablando mal de ellos. Y así decía: «El que está sentado a la mesa con buena compañía si tiene que decir alguna cosa alegre y gozosa, que la diga para que todo el mundo la oiga; y si no merece la pena, que se calle y no la diga».

31. Las sanas y dignas diversiones

Nuestro cuerpo y nuestro espíritu necesitan de vez en cuando algún tipo de diversión, porque no pueden estar siempre en tensión. Un arco que se mantuviese siempre curvo y en tensión acabaría perdiendo su fuerza, y cuando se usase no podría lanzar muy lejos las flechas. Del mismo modo el espíritu necesita relajarse y apartarse por algunos momentos de la disciplina y de la atención continuada, para que se pueda recrear en alguna medida y poder después emplearse mejor y con más energías en el trabajo y la contemplación.

Hay diversiones que en sí mismas no son en modo alguno peligrosas, como el hacer una excursión al campo, pasearse por un

jardín, tocar un instrumento de música, cantar, o participar de una conversación entretenida y alegre; el sentido común, la prudencia y el buen juicio discernirán el tiempo, el lugar y medida que se requieren para poder servirse honestamente de ellas.

El ejercicio físico, como el jugar a la pelota, al balón, a la pala, a los bolos, en los que se premia la habilidad y el ingenio de los jugadores, son en principio buenos y entretenidos, lo mismo que la ajedrez y otros juegos en los que se premia el ingenio de los jugadores.

Pero los juegos de dados o cartas y otros por el estilo, en los que la victoria y ganancia dependen sobre todo de la suerte, son sencillamente censurables. Estos juegos no se ajustan a la razón sino a la suerte, que a menudo recae sobre el más inepto, aquel que nada merecería por su maña y habilidad. Además, estos juegos disipan el espíritu de devoción, hacen languidecer la caridad para con el prójimo, afligen y entristecen el ánimo, y perturban el espíritu.

Con todo, se pueden jugar estos juegos (aunque yo no lo aconsejo a nadie) si se cumplen dos condiciones: que se jueguen más por diversión que por la ganancia, y que no se les dedique demasiado tiempo. Para cumplir lo primero se requiere que no se juegue mucho dinero y que la persona se deje llevar por la pasión. Cuando el precio que se juega es alto, fácilmente se alborotan las emociones; y aparte de esto, no es justo premiar con altas sumas de dinero a lo que no es más que un juego.

Al juego no se le debe dedicar mucho tiempo, pues de lo contrario pasaría a convertirse en una ocupación y dejaría de ser diversión. ¿Cómo se puede llamar diversión a una actividad que requiere una atención continuada y tensa, el estar sobresaltado por continuas inquietudes y toda clase de temores? Con este tipo de actividad no se alivia el espíritu ni el cuerpo, antes, al contrario, se malgastan y esclavizan. Después de haber jugado durante cinco o seis horas al ajedrez, nunca podrá estar el espíritu aliviado sino enervado y cansado. Jugar excesivo tiempo a la pelota, ya no es recrear el cuerpo, sino fatigarlo.

En cuanto a los bailes, no son en sí tan malas diversiones como los juegos de cartas o dados, pero con todo, son muy peligrosos, en razón de la vanidad y concupiscencias que

ordinariamente se engendran en ellos. Con las diversiones peligrosas hay tomar el mismo cuidado que si comiésemos setas u hongos. Las setas normalmente no son venenosas, pero entre los alimentos peligrosos ocupan el primer puesto.

Hay, en fin, otras diversiones todavía más peligrosas, como los llamados juegos prohibidos, y los combates o las peleas.

Por otro lado, trata de no poner todo tu afecto en la diversión; porque, por honesta que sea, es un gran defecto poner en ella todo el corazón. Hay que recrearse en el juego, pues de lo contrario no divertiría; pero sin apasionarse en exceso, para que no nos esclavice y desquicie.

32. Sobre el baile y otras diversiones lícitas pero peligrosas

Los bailes no son ni buenos ni malos desde el punto de vista moral; pero tal como normalmente se practican tienden a disponer a la persona hacia el mal, tienen sus riesgos y son peligrosos. Como se suelen hacer por la noche o en sitios oscuros, con facilidad inducen a muchos percances y torpezas en los sujetos de por sí susceptibles al mal. El baile frívolo estimula las malas pasiones y los amores peligrosos y reprensibles. Además, como se trasnocha demasiado se malgastan las mañanas del día siguiente, impidiendo servir a Dios durante esas horas tan productivas. Considera lo aberrante que es cambiar el día por la noche, la luz por las tinieblas, las buenas obras por las frívolas.

A pesar de lo dicho, si por alguna circunstancia (de la cual buenamente no puedas excusarte) tienes que asistir a alguna fiesta o baile, procura hacerlo con mucho cuidado. ¿De qué deberás resplandecer en el baile? De modestia, de honradez y de pureza de intención. Baila poco y pocas veces, porque sino te aficionarás demasiado a esta frivolidad y tropezarás fácilmente. ¿Por qué? Porque los bailes y las fiestas nocturnas arrastran con frecuencia al vicio y al pecado, a la envidia, a las bromas groseras y a los enamoramientos locos. Al mismo tiempo disponen de tal manera el corazón para que si alguna persona malévola lo asalte —con alguna palabra o mirada lasciva, con alguna caricia engañosa, o

con algún gesto frívolo o acoso amoroso—, fácilmente se deje rendir y envenenar.

Estas atrevidas diversiones también son peligrosas porque disipan el espíritu de devoción, debilitan las fuerzas, enfrían la caridad y despiertan las pasiones carnales. Por esto te aconsejo que actúes con gran prudencia. Y después que hayas bailado, para contrarrestar las peligrosas impresiones que hayas sentido, medita durante unos minutos en las siguientes consideraciones:

1. Al mismo tiempo que tú bailabas muchas almas ardían en el fuego del infierno por los pecados cometidos en el baile o a causa del baile.
2. Muchos religiosos y personas santas estaban a la misma hora delante de Dios, alabándolo con cantos y contemplando su bondad; en definitiva, aprovechando mucho más el tiempo que tú.
3. Mientras bailabas muchos agonizaban y se despedían de esta vida entre mil ansias y congojas; muchos sufrían grandes dolores y penalidades postrados en cama, en los hospitales o en sus casas. Compadécete. Algún día también sufrirás como ellos mientras otros bailen como tú lo has hecho.
4. Nuestro Señor, Nuestra Señora, los ángeles y los santos te han visto bailando; sin duda que han sentido lástima por ti, viendo tu corazón absorto en tal desatino y atento a tanta vanidad.
5. Mientras bailabas el tiempo ha pasado y la muerte la tienes más cerca. Este trance si que es el verdadero pasatiempo de los mortales, el momento en que se pasa del tiempo a la eternidad, ya sea a la gloria o a la condena.

Te he expuesto estas pequeñas consideraciones, pero Dios te puede inspirar otras parecidas.

33. Cuando puede uno participar en los juegos de azar y en el baile

Si quieres participar honestamente en los juegos de azar y en el baile hazlo simplemente por divertirte y no por afición; por poco tiempo, y no hasta cansarte y desvanecerte; y no frecuentemente, porque si le dedicas mucho tiempo, ya la diversión se convierte en ocupación. ¿En qué condiciones, pues, se puede participar? Según las condiciones que te he apuntado cuando la prudencia y la

discreción te lo aconsejen, sobre todo por condescender y agradar a los familiares y amigos. En estas condiciones no son tan peligrosos porque la condescendencia, como retoño de la caridad, transforma las cosas indiferentes en buenas y las peligrosas en permitidas, despojando la malicia de las que son en alguna manera malas.

Por este motivo, los juegos de azar, que en otras circunstancias serían reprensibles, no lo son cuando participamos casualmente por condescender rectamente con nuestros seres queridos. Así, por ejemplo, Santa Isabel de Hungría eventualmente participaba en los juegos de azar y asistía a las fiestas de sociedad, sin que por ello se deteriorase su vida espiritual; la tenía tan bien arraigada en su alma, que su devoción crecía en medio de las vanidades a las que estaba obligada por su condición social. Y es que cuando el fuego del fervor espiritual es muy grande, el viento de las dificultades lo hace crecer, pero si es pequeño, pronto se apaga si no se lleva cubierto.

34. Se fiel en las grandes y pequeñas ocasiones

En el Cantar de los Cantares el Esposo divino declara que su esposa le arrebató el corazón con la mirada de sus ojos y el aroma de sus cabellos (Cant 4,9). Todos reconocemos que los ojos cumplen una función muy importante en el cuerpo humano, no así los cabellos. Con ello Dios nos quiere dar a entender que no sólo le son agradables las grandes obras, sino también las acciones más pequeñas y menudas. Por tanto, para que podamos agradarlo en todo, debemos tener gran cuidado no sólo en realizar bien los actos grandes e importantes sino los más pequeños y humildes, pues tanto en unos como en los otros podemos igualmente robarle el corazón con nuestro amor.

Prepárate a pasar muchas y grandes tribulaciones por Nuestro Señor, hasta el martirio si te lo exige. Resuélvete a entregarle todo lo que tengas de más precioso, si a Él le agrada tomártelo: padre, madre, hermano, marido, mujer, hijos, tus ojos mismos y tu vida, porque a todo esto debes disponer tu corazón. Pero mientras la divina Providencia no te envíe grandes tribulaciones, ya que no quiere de ti tus ojos, dale al menos tus cabellos. Te diré cómo: lleva con paciencia las pequeñas injurias, las pequeñas incomodidades y

contrariedades. Por medio de estas pequeñas ocasiones, si las sabes llenar de amor y cariño, ganarás enteramente su corazón. Son muchos los pequeños sufrimientos que nos aguardan en la vida ordinaria: dolores de cabeza; dolores de muelas; enfriamientos; enfados de nuestros seres queridos; la rotura de un cristal; los menosprecios; la pérdida de unos guantes o de una sortija; la incomodidad de tener que acostarse y levantarse temprano para orar o asistir a la Santa Misa; etc. Todos estos pequeños sufrimientos, tomados y abrazados con amor son muy agradables al Señor, quien ha prometido una gran recompensa al que diere tan sólo un vaso de agua fresca a alguien sólo por ser su discípulo (Mt 10, 42). Y porque estas oportunidades se te presentarán a cada paso, aprovéchalas bien para procurarte muchas riquezas espirituales.

Cuando leo en la vida de Santa Catalina de Siena tantos raptos y elevaciones de espíritu, tantas palabras y pláticas llenas de sabiduría, no dudo de que con estas acciones tan elevadas ha robado el corazón de su Esposo celestial; pero igualmente me consuela verla en la cocina atender humildemente los pequeños detalles: atizar el fuego, preparar la comida, amasar el pan y hacer todos los más bajos servicios de la casa con el corazón lleno de amor de Dios. Y no estimaba en menos las pequeñas meditaciones que hacía mientras atendía a estos humildes servicios que los éxtasis y raptos que tan a menudo tenía, los cuales bien pudieran habersele concedido en recompensa de su humildad y abyección. Su meditación consistía en imaginarse que al preparar la comida a su padre, la estaba preparando a Nuestro Señor; que su madre era la Virgen María, y que sus hermanos eran los apóstoles. Al ejercitar su espíritu de esta manera, se entregaba a estos servicios humildes con gran dulzura y docilidad, por cuanto reconocía ser la voluntad de Dios.

Te he puesto este ejemplo para que sepas cuánto importa orientar bien todas nuestras acciones, por despreciables que parezcan, al servicio de su divina Majestad. Ejercítate en la oración y meditación, en prepararte bien a recibir los sacramentos, en mostrar el amor de Dios a las almas, en inspirar buenos pensamientos en los corazones y, en fin, en realizar todas las obras grandes a las que tu vocación te llame. Pero no olvides practicar a la vez las pequeñas y humildes virtudes que como pequeñas flores crecen al pie de la cruz: el servicio a los pobres, la visita a los

enfermos, el cuidado de la familia y las pequeñas renunciaciones que lleva consigo. Sé diligente y nunca estarás ocioso.

Las grandes ocasiones de servir a Dios se presentarán raramente, pero siempre tendremos las pequeñas. «Si eres fiel en lo poco te confiaré lo mucho», nos dice Nuestro Salvador (Mt 25, 21). Haz todas tus cosas por amor de Dios y todas las harás bien: ya comas, ya bebas, ya prepares la comida, ya atiendas a tus ocupaciones diarias (cf. 1 Cor 10,31). Mucho adelantarás delante de Dios si haces bien todas estas pequeñas cosas, porque a Él le gusta que las hagas.

35. Seamos justos y racionales

El hombre se diferencia de los animales gracias a la razón, pero resulta raro encontrar un hombre íntegramente racional, porque el amor propio nos aparta de ordinario de la razón, trayéndonos insensiblemente a cometer mil pequeñas injusticias e iniquidades, que como pequeñas raposillas destrozan nuestra viña (Cant 2,15). Estas injusticias son peligrosas porque como son pequeñas no se repara en ellas, y como son numerosas causan gran daño. Dime si no son injusticias y sinrazones las siguientes:

Acusamos de nimiedades al prójimo y nos excusamos a nosotros mismos de cosas importantes. Queremos vender caro y comprar barato. Queremos que se haga justicia en la casa ajena y para con la nuestra que se tenga misericordia. Queremos que todos asientan a lo que decimos, y somos quisquillosos y muy susceptibles con lo que nos dicen. Nos enojamos con alguien porque no se aviene a nuestro capricho, pero no pensamos que él podría enojarse con razón si hace lo que le pedimos.

Si nos entregamos a una actividad minusvaloramos todas las de los demás y nos contrariamos si no sale todo a nuestro gusto. Si alguno de los que nos deben obediencia no nos cae simpático o alguna vez lo reprendimos por algo, todo lo que hace nos parece mal y no dejamos de molestarlo y regañarlo por las faltas más leves; al contrario, si alguno nos cae simpático, lo excusamos fácilmente aunque haga las cosas muy mal.

Hay hijos muy buenos a quienes sus padres no pueden casi ni ver porque tienen algún defecto corporal; y hay otros viciosos, que

son sus predilectos porque poseen algún don innato. Preferimos más a los ricos que a los pobres, o a los bien vestidos que a los humildes, aunque no sean mejores en la virtud.

Exigimos al punto y con dureza todos nuestros derechos, mientras exigimos mucha educación y amabilidad a los que exigen los suyos. Nos mostramos orgullosos en nuestros cargos, y exigimos que los demás sean humildes y condescendientes. Nos quejamos fácilmente del prójimo y no toleramos que nadie se queje de nosotros.

Sobrevaloramos lo que hacemos por alguien y no valoramos lo que él hace por nosotros. Actuamos como si tuviéramos dos corazones: un corazón dulce, amable y educado para con nosotros mismos, y uno severo y riguroso para con el prójimo. Pesamos con dos balanzas: con una pesamos lo que nos conviene como nos place, y con la otra pesamos pobremente los méritos del prójimo.

Todas estas injusticias que he citado puede ser que, a lo mejor, no sean lo suficientemente importantes para que tengamos que restituirlas en el aspecto material; pero eso no quita para que no debamos enmendarnos, por haber faltado grandemente a la justicia y caridad.

Si quieres ser imparcial y justo al juzgar ponte siempre en el lugar de tu prójimo, y a él ponlo en el tuyo. Haz cuenta que vendes cuando compras, y que compras cuando vendes, y así comprarás y venderás con justicia. Nada perdemos con ser generosos y amables, equilibrados y justos.

Examina a menudo tu corazón. Porque éste es el punto crucial: si tu corazón trata al prójimo como a ti te gustaría que te tratasen si estuvieras en su lugar. El emperador Trajano fue una vez censurado de sus consejeros, porque en vez de hacer notar su majestad imperial, mostraba demasiada familiaridad con la gente corriente, a lo cual respondió: «Sí, es verdad; pero debo mostrarme con la gente como a mí me gustaría que me tratase el emperador si yo estuviese en el lugar de una persona cualquiera».

36. Los deseos

Todos sabemos que no hay que desear las cosas viciosas, porque el deseo del mal nos hace malos. Y aún te digo más: no

apetezcas las cosas que son peligrosas al alma, como los bailes y las diversiones frívolas, ni el ser famoso, ni los altos cargos, ni las visiones, ni los éxtasis; porque hay gran peligro de dañarse y de ensoberbecerse en tales cosas. No ansíes tampoco lo exotérico ni lo raro como hacen muchos, porque fácilmente fatigarás y disiparás tu corazón, inquietándolo inútilmente.

Si un joven codicia ocupar un alto cargo antes de tiempo, ¿qué le aprovecha esta ambición? Si una mujer casada desea ser religiosa, ¿a qué viene este empeño? Si alguien ambiciona comprar las tierras de su vecino antes que éste se determine a venderlas, ¿para qué preocuparse por ello?

Si estando enfermo deseo cumplir con todas mis obligaciones como si estuviese sano e incluso visitar a los que están también enfermos, ¿no son estos deseos inútiles, pues estando en tal estado no se pueden llevar a la práctica? Estos deseos inútiles ocupan el lugar de los que se deberían tener. Lo que Dios quiere de mí en tal estado es que tenga paciencia y resignación, que sea mortificado, obediente y dócil. Pero en vez de ello nos aferramos a deseos imposibles, tal como acontece con los caprichos de algunas embarazadas que desean comer cerezas y fresas en otoño, y uvas frescas en primavera.

Si una persona tiene obligaciones familiares o una vocación, que no pierda el tiempo en desear otro estilo de vida distinto al suyo, porque disipará su corazón con deseos inútiles y se apartará de su deber. En vez de desempeñar bien sus ocupaciones perderá el tiempo deseando, por ejemplo, vivir la soledad de los cartujos.

También es vano ambicionar tener una mayor inteligencia; porque estos deseos distraen y malgastan las energías, en vez de procurar aprovechar la inteligencia que se tiene. Asimismo es inútil ansiar disponer de ciertos medios que no se tienen, en vez de aprovechar bien los que se tienen. Esto se entiende de los deseos que inquietan y obsesionan el corazón, porque en cuanto a los simples deseos, no hacen ningún daño, con tal que no sean demasiado insistentes.

No desees más cruces sino en la medida en que eres capaz de sobrellevar las que cargas, porque es un engaño manifiesto desear el martirio y no tener ánimo para sufrir una injuria. El enemigo nos conoce y con frecuencia procura infundirnos grandes

deseos de cosas imposibles, para que descuidemos nuestras obligaciones presentes, las cuales, por pequeñas que sean, nos podrían aprovechar mucho si las cumplimos como es debido.

El que ingiere muchos alimentos, sobre todo si lo hace en cantidad, atiborra siempre su estómago, y si lo tiene débil, lo arruina. No canses tu alma de muchos deseos de mundo, porque éstos te dañarán con seguridad; ni incluso de demasiados deseos espirituales, porque te distraerán. Cuando nuestra alma está hambrienta de cosas espirituales, desea ejercitarse en muchas prácticas de piedad, de mortificación, de penitencia y de caridad; es buena señal que tengas tan buen apetito, pero discierne primero si podrás digerir bien todo lo que pretendes comer.

Escoge, pues, aconsejado por tu director o padre espiritual, entre tantos deseos los que puedas practicar al presente y procura aprovecharlos bien. Cuando los hayas llevado a cabo, Dios te enviará otros, para que también los practiques a su debido tiempo, y de esta manera no te extraviarás con deseos inútiles. No digo que no debas tener buenos deseos; sino que los lleves a la práctica por orden, y los que no se puedan realizar al presente, que los guardes en algún rincón de tu corazón, hasta que les llegue su debido tiempo; mientras tanto, realiza los que estén maduros y en su sazón. Esto no lo digo sólo por los deseos espirituales, sino también por los materiales, para que la preocupación e inquietud no tiranice tu vida.

37. Avisos para los casados

La salvaguarda del matrimonio es en extremo importante para la sociedad, porque es la raíz y manantial de todos sus bienes. El matrimonio por la Iglesia es un gran sacramento porque ha sido santificado por Jesucristo y porque es la escuela del cristianismo, donde se forman los que han sido llamados a la vida eterna.

Si Jesucristo y la Virgen María estuviesen presentes en todas las bodas como lo estuvieron en las de Caná, no faltaría jamás el vino de las consolaciones y de las bendiciones. Quien quiera tener éxito en su matrimonio, tendrá que caer en la cuenta de lo que suponen la santidad y la dignidad de este sacramento, para que así se prepare a recibirlo adecuadamente. Por desgracia, en vez de ello, se pone mucho más cuidado en mil detalles triviales, como los

banquetes y los vestidos; y así, no es de maravillar que no produzca los buenos efectos que debería.

Exhorto sobremanera a los casados a que se amen mutuamente tal como el Espíritu Santo lo recomienda en la Escritura. No basta con amarse con un amor natural, porque las palomas también lo hacen; ni con amarse con un amor humano como hacen los paganos; sino que hay que amarse como aconseja San Pablo: «Maridos, amad a vuestras mujeres como Jesucristo amó a su Iglesia y se entregó por ella» (Ef 5, 25). Recíprocamente, mujeres, amad a vuestros maridos como la Iglesia ama a su Salvador. Dios dio a Eva por mujer a nuestro primer padre Adán. Dios también ha anudado el santo lazo de vuestro matrimonio, habiéndoos entregado el uno al otro. Amaos, pues, con un amor totalmente santo, sagrado y divino.

El primer efecto de este amor es la unión indivisible de vuestros corazones. Cuando se pegan fuertemente dos pedazos de madera la unión es tan firme que antes se rompen las maderas que se despegan. Una unión de corazones así de fuerte es la que Dios quiere que exista entre los esposos.

El segundo efecto de este amor debe ser la fidelidad inviolable del uno para con el otro. En las bodas la Iglesia, por medio del sacerdote, bendice una sortija y se la entrega primero al hombre, dándole a entender que su corazón queda sellado por este sacramento, para que jamás después puedan entrar en él el nombre ni el amor de ninguna otra mujer, mientras viva la que le ha sido dada por esposa. Después el esposo vuelve a poner el anillo en la mano de la esposa, para que recíprocamente sepa que jamás su corazón debe aficionarse a ningún otro hombre mientras viva el que nuestro Señor acaba de darle.

El tercer fruto del matrimonio es la legítima procreación de los hijos. Dios desea multiplicar las almas para que eternamente lo bendigan. A vosotros, casados, os ha llamado a ser sus cooperadores en la digna obra de la creación de los cuerpos, donde Él derrama, como rocío celestial, las almas.

Que vuestro amor, maridos, sea tierno, constante y cariñoso para con vuestras mujeres. Dios sacó a la mujer de la costilla más próxima al corazón de primer hombre, para darnos a entender que ella debe ser amada por él con gran afecto, ternura y delicadeza.

Sed también, maridos, compasivos y amorosos para con las flaquezas y enfermedades corporales y espirituales de vuestras mujeres: «Maridos, tratad con consideración a vuestras esposas como a vasos más frágiles, respetándolas con amor» (1 Pe 3, 7).

Y vosotras, mujeres, amad también tierna y afectuosamente al marido que Dios os ha dado. Permaneced unidos a él por el dulce amor, como os aconseja San Pedro: «Vosotras, mujeres, vivid sometidas a vuestros maridos para que si algunos de ellos se mostrasen reacios a la Palabra, sin palabras sean conducidos a la fe por vuestra conducta, viendo vuestro respetuoso y casto comportamiento. Vuestro adorno no sea el externo, hecho de rizos y trenzados, de oro y de vestidos, sino el interior que radica en la integridad de un alma dulce y tranquila» (1 Pe 3, 1-4).

Os animo a los dos a que acrecentéis cada día vuestro mutuo amor, cuidando de que no degenera en ninguna clase de celos; porque así como el gusano puede dañar la manzana más primorosa y madura, así los celos pueden corromper el amor más ardiente de los casados. Los celos, al dañar sobre todo el fundamento del amor, rápidamente dan lugar a riñas, disensiones y divorcios. Entended que los celos nunca aparecen cuando el amor está asentado en la verdadera virtud, sino que son una señal inequívoca de que el amor es de alguna manera sensual y grosero; por eso, los celos se presentan siempre donde la virtud es imperfecta, inconstante y desconfiada. Más que ser un alarde del amor, los celos ponen de relieve un amor falto de bondad, pureza y perfección. Cuando el amor es perfecto se confía en la persona amada; los celos, al contrario, traslucen que existe desconfianza.

Maridos, si queréis que vuestras mujeres os sean fieles, animarlas con vuestro ejemplo: «¿Con qué cara —dice Gregorio Nacianceno— exigís la honestidad a vuestras mujeres, si vosotros mismos vivís en inmoralidades? ¿Cómo les exigís lo que vosotros no vivís? ¿Queréis que sean castas? Pues comportaos castamente con ellas». Y como dice San Pablo: «Ahora bien, ésta es la voluntad de Dios, vuestra santificación; que huyáis de la impureza, que cada uno sepa tratar santa y dignamente su propio cuerpo, sin dejarse llevar por la pasión, como hacen los gentiles que no conocen a Dios» (1 Tes 4,4).

Vosotras, mujeres, sabed que vuestra honra esta inseparablemente unida a la modestia y a la pureza; conservad celosamente vuestra reputación y no permitáis que ninguna suerte de libertinaje manche la blancura de vuestra fama. Temed las ocasiones de pecado por pequeñas que sean; no deis lugar nunca a ninguna clase de galanteos. Tened por sospechoso a cualquiera que alabe vuestra hermosura y vuestra gracia, porque cualquiera que alaba una mercancía que no puede comprar, está muy tentado de robarla. Y si a sus alabanzas une el menosprecio de vuestro marido, el peligro es mucho mayor. Está claro que no sólo os quiere perder, sino que os tiene ya por medio perdida: porque es cierto que el vendedor ya tiene casi la mitad de la venta conseguida, cuando el cliente acude a él porque se ha disgustado con otro vendedor.

A las señoras les gusta colgarse en las orejas aretes con perlas para escuchar el suave tintineo que hacen unas con otras al chocar. Algo parecido ha de hacer el marido y la esposa: cuidar sus orejas, de forma que ninguna palabra o ruido pueda entrar en ellas, sino sólo las dulces y amigables palabras, castas y honestas.

Cuando hay amor y fidelidad surge siempre la intimidad y la confianza. De ahí que los santos esposos siempre se obsequien con abundantes caricias durante su matrimonio, caricias verdaderamente amorosas y castas, tiernas y sinceras. Así acontecía con Isaac y su esposa Rebeca (Gen 24, 22). Lo mismo le ocurría al rey San Luis, el cual, al mismo tiempo que era tan riguroso para con su cuerpo, era extremadamente tierno para con el amor de su mujer, y hasta casi fue reprendido por prodigarla tantas caricias. Aunque, bien mirado, antes merecía ser alabado por ello, pues sabía templar su espíritu bravo y animoso con estas pequeñas muestras de ternura, las cuales son necesarias para poder mantener vivo el amor conyugal.

Toda madre que se considere cristiana debería ofrecer a Dios el fruto de su vientre, incluso antes que haya salido a la luz. Él sabrá premiar sus buenos propósitos, pues siempre acepta con agrado las oblaciones que provienen de un corazón humilde y sincero. Así lo hizo con Santa Mónica, la cual cuando estaba embarazada de su hijo San Agustín, se lo ofreció al Señor. San Bernardo nos cuenta que su madre tenía por costumbre el tomar a

sus hijos en sus brazos nada más que nacían para ofrecérselos a Jesucristo; y desde aquel momento los amaba con un gran respeto, como a cosa sagrada, ya que Dios se los había confiado. No es de extrañar que sus siete hijos fueran todos muy santos.

Ya desde que los hijos comienzan a tener uso de razón, los padres deberían poner gran cuidado en imprimir en sus corazones el amor y temor de Dios. Así lo hizo la buena reina Blanca con su hijo San Luis, al que le decía frecuentemente: «Mucho más me gustaría, mi amado hijo, verte morir ante mis ojos que verte cometer un solo pecado mortal». Esto quedó tan fuertemente grabado en el rey San Luis que, tal como él mismo contaba, no pasaba día que no se acordará de que tenía que esforzarse lo más posible para seguir este buen consejo.

Lo más importante de la casa son los hijos. Por eso, cuidar bien la casa no significa tanto tenerla limpia en lo exterior, con muchas comodidades y bien surtida de alimentos, sino más bien educar bien a los hijos en el temor de Dios y en la virtud. En esto si que no se deben ahorrar fatigas ni trabajos, pues los hijos son la diadema de los padres. Santa Mónica combatió con tanto fervor y constancia las malas inclinaciones de San Agustín que, habiéndolo seguido por mar y por tierra, puede considerarse más madre de él por las lágrimas que le costó la conversión de su alma, que por haberlo engendrado corporalmente.

San Pablo dejó a cargo de las mujeres el cuidado de la casa (Tit 2,5) . Por esto hace mucho más bien a los hijos la piedad y el fervor de las mujeres que el de sus maridos, los cuales, como no están tanto tiempo en la casa, tienen más dificultad para guiarlos en la virtud. A este respecto, Salomón dedica todo el capítulo 31 de los Proverbios para poner de relieve que la felicidad de la casa depende del cuidado y aptitudes de la mujer: «Una mujer perfecta ¿quién la encontrará?, vale mucho más que las perlas» (Prov 31, 10).

Isaac, cuando vio que su mujer Rebeca era estéril, rogó al Señor por ella (Gen 25, 21), y su oración fue escuchada. Tanto la oración del marido como la de la mujer, cuando son sinceras, son escuchadas. Más todavía, la mejor y más fructífera unión entre los esposos es la que nace del esfuerzo que hacen por alcanzar la santidad, a lo cual se deberían alentar el uno al otro.

Hay frutas, como el membrillo, que por la aspereza de su zumo no son agradables más que en conserva. Éstas se parecen a los maridos, pues si no están confitados en el azúcar de la devoción, se comportan como animales crueles, ásperos y rudos. Hay también otras frutas que, por su finura y delicadeza, apenas duran si no están en conserva, como las cerezas y albaricoques; éstas se parecen a las mujeres, pues son en extremo frágiles y prontas a caerse y apartarse de la virtud, si no están también confitadas en el azúcar de la devoción y de la piedad.

San Pablo dice que el hombre infiel es santificado por la mujer fiel, y la mujer infiel por el hombre fiel; porque en esta estrecha alianza del matrimonio puede el uno fácilmente llevar al otro a la virtud (1 Cor 7, 14). Mas, ¡qué bendición cuando el hombre y la mujer fieles se santifican el uno al otro en un verdadero temor de Dios!

Por lo demás, los esposos deben saber sobrellevarse mutuamente, con tanto cuidado y amor, que no lleguen los dos jamás a enojarse juntos a un mismo tiempo y repentinamente, para que no haya entre ellos ninguna desavenencia ni riña. El Espíritu Santo no puede residir en una casa en la cual hay discordias, réplicas y alborotos de gritos y sobresaltos.

Los casados suelen celebrar con una fiesta el día de su aniversario de bodas. Yo también apruebo esta costumbre, con tal que no se limiten a organizar simples conmemoraciones mundanas y frívolas; más bien, en ese día tan señalado los esposos deberían confesarse y comulgar, para encomendar a Dios con más fervor que de ordinario el progreso de su matrimonio. Al mismo tiempo, deberían renovar los buenos propósitos de santificarse cada día más por medio de su mutua amistad y fidelidad, sacando las fuerzas de Nuestro Señor para poder cumplir con las obligaciones de su estado.

38. La honestidad de la cama nupcial

La cama nupcial debe ser inmaculada, tal como enseña San Pablo, esto es, debe estar exenta de deshonestidades y otras manchas lujuriosas (Heb 13, 4). Esto es así porque el santo matrimonio fue instituido en el paraíso terrenal, y hasta el momento

de la caída nunca hubo ningún desorden de la concupiscencia ni cosa deshonestas.

Hay una cierta semejanza entre los placeres sexuales y los deleites que provienen del comer, pues ambos miran al cuerpo. Bien es verdad que los primeros, en razón de su ímpetu pasional, se llaman sencillamente carnales. Explicaré, pues, lo que no puedo decir de los primeros con lo que diré de los otros.

1. El acto de comer tiene como finalidad la conservación de la vida de las personas y por ello es una cosa buena, santa y necesaria. Del mismo modo, el acto matrimonial, por el que se procrean los hijos, es una cosa buena y santa, pues responde al fin principal de matrimonio.

2. El acto de comer, cuando se realiza no por conservar la vida, sino como medio para conversar y establecer relaciones amistosas con los demás, es también una cosa digna y honesta. Del mismo modo, la recíproca y legítima satisfacción que se deben los esposos en el santo matrimonio es considerada como un deber por San Pablo (1 Cor 7,3-5) , y un deber tan grande, que no puede una de las partes eximirse de él sin el libre y voluntario consentimiento de la otra; ni incluso eximirse por los ejercicios de la devoción. ¡Cuánto menos se podrá eximir en razón de extravagantes pretensiones de virtud, o por estar enojado o por desprecio del otro!

3. De la misma manera que los que se sientan a la mesa para conversar y entablar amistad, comen libremente y no a la fuerza, y dando muestras de tener apetito, también el deber nupcial debe cumplirse fiel y sinceramente, como si se buscara directamente la procreación de los hijos, aunque por alguna circunstancia dada no haya esperanza de tenerlos.

4. El acto de comer cuando se realiza, no en razón de las dos finalidades señaladas, sino simplemente por el simple placer de comer, es cosa tolerable, pero no digna de alabanza; porque el simple placer del apetito sensual no puede ser razón suficiente para que la acción se convierta en meritoria.

5. El acto de comer no por simple apetito, sino con exceso y desorden, será más o menos reprochable, según sea el exceso grande o pequeño.

6. La exageración en el comer no se basa sólo en la excesiva cantidad, sino en el modo y la forma de comer. De la misma

manera, aunque el acto nupcial sea santo y bueno, no obstante, en ciertos casos puede resultar peligroso a los que lo practican; porque a veces, por los simples excesos, enferman en extremo las almas de pecado venial; y a veces las hace morir por el pecado mortal, como cuando se pervierte y violenta la finalidad primordial del acto, que es la procreación de los hijos. En este caso, según se aparten más o menos de esta finalidad, los pecados serán más o menos detestables, pero siempre mortales. Al ser la procreación de los hijos el primer y principal fin del matrimonio, jamás los esposos pueden lícitamente apartarse de esta finalidad, aunque por alguna circunstancia no pueda como tal ser cumplida en ese momento; tal como sucede cuando la esterilidad o el embarazo impiden la concepción de una nueva vida. Incluso en estas situaciones el acto conyugal no deja de ser justo y santo, con tal que se respeten las reglas naturales de la reproducción. Y esto es así porque ninguna circunstancia puede jamás menoscabar la ley que establece el fin principal del matrimonio.

Por este motivo, fue abominable ante Dios la perversa y repugnante acción que Onan hizo en su casamiento, según dice el Génesis (38,9). Y aunque algunos extraviados de nuestro tiempo hayan querido indicar que fue la perversa intención de este mal hombre lo que desagradó a Dios, la Escritura nos muestra, al contrario, que el mismo acto fue detestable y abominable ante Dios.

7. Manifiestan tener un espíritu sensual y ruin los que se entretienen en imaginarse los alimentos y manjares antes de sentarse a la mesa. Más todavía los que cuando después de haberlos comido se entretienen en revivir, ya sea con palabras o pensamientos, los deleites culinarios que han disfrutado: estas gentes hacen, tal como dice San Pablo (Flp 3,19) un dios de su vientre. La gente digna no piensa en la mesa sino cuando se sienta a ella, y después de la comida se lavan las manos y la boca, para que no les quede ni el gusto ni el olor de lo que han comido. Del mismo modo, los casados no deben permitir que su corazón se quede atrapado por las sensualidades y placeres que hayan disfrutado al proceder como les pide su vocación, sino que una vez disfrutados, deben lavar el corazón y el afecto, y purificarse cuanto antes, para que puedan después con libertad de espíritu practicar las otras acciones más puras y elevadas.

En este aviso consiste la perfecta práctica de la excelente doctrina que San Pablo da a los corintios: «El tiempo es corto: es menester que los que tienen mujer se comporten como si no la tuviesen» (1 Cor 7,29); es decir, el que tiene una mujer y se comporta como si no la tuviese, goza de tal suerte de los consuelos corporales con ella, que no por esto deja de aspirar a la santidad. Lo que se dice del marido, se entiende recíprocamente de la mujer: «Que los que usan del mundo, sean como si no lo usasen» (1 Cor 7, 31). Todos, pues, usen del mundo, cada uno según su estado; pero de tal manera que no pongan su corazón en él, para que puedan estar libres y prontos en el servicio de Dios, como si no usasen de él.

Según dice San Agustín, es un gran mal en el hombre el querer gozar de las cosas que sólo debería usar, y el querer usar de las que sólo debería gozar. Gocemos, pues, las cosas espirituales, y sólo usemos las corporales. Pues nuestra alma se deshumaniza y embrutece por querer gozar de las cosas corporales, que sólo se deberían usar.

Pienso con esto haber dicho todo lo que quería decir y dar a entender (sin decirlo) lo que no quería decir.

39. Aviso para las viudas

San Pablo instruye a los presbíteros en la persona de Timoteo, diciendo: «Honra las viudas que lo son de verdad» (Tim 5,3). Pues, para ser verdaderamente viuda se necesitan estas condiciones:

1. Que la viuda no sólo sea viuda de cuerpo, sino de espíritu. Esto es, que viva con la resolución inviolable de conservarse en el estado de la casta viudez; porque las viudas que no lo son verdaderamente, permanecen viudas sólo mientras esperan a que surja una buena ocasión para volverse a casar; y aunque estén alejadas de los hombres en lo que respecta a los placeres carnales, siguen unidas a ellos en el afecto y el propósito. La viuda verdadera desea conservar su estado de viudez, y si para conseguirlo ofrece a Dios en voto su cuerpo y castidad, embellece grandemente su estado y asegura en gran medida su determinación. Como después de hacer el voto no está ya en su mano el renunciar a la castidad sin arriesgar la bienaventuranza eterna, vive

tan celosa de su promesa, que jamás permite la entrada en su corazón a los más simples pensamientos de casamiento.

San Agustín aconseja encarecidamente hacer este voto a las viudas cristianas. Orígenes todavía va más lejos, pues aconseja a las mujeres casadas que hagan el voto anticipado de dedicarse a vivir la castidad viudal en caso que sus maridos mueran antes que ellas; de esta forma, aunque disfrutan todavía de los placeres propios del matrimonio, esta anticipada promesa les permite gozar de los merecimientos de la casta viudez. Gracias al voto el alma se fortalece y se hace más agradable a Dios, pues no sólo le ofrece las obras (es decir, los frutos de su buena voluntad), sino aun la voluntad misma, que es como el árbol de nuestras acciones.

O dicho de otra forma, por la simple castidad se ofrece el propio cuerpo a Dios, sin renunciar por ello a la libertad de poder volver un día a disfrutar de los placeres sensuales; pero por el voto de castidad se le entrega absoluta e irrevocablemente el propio cuerpo, sin reservarse ninguna posibilidad de desdecirse, haciéndose por este medio esclavo dichoso de Aquel de cuya servidumbre es mejor que el mayor reino.

Las almas que se propongan hacer este voto deberán hacerlo con la prudencia santa que se requiere, después de haber examinado sus fuerzas, invocado la inspiración celestial y tomado consejo de algún maestro de la vida espiritual. Además, para decidirse a renunciar a unas segundas bodas se requiere una gran pureza de intención con el fin de que su entrega a Dios sea total y de corazón; porque si la renuncia se hace con vistas al patrimonio —para dejar a los hijos ricos—, o por alguna otra razón profana, aunque la gente aplauda la decisión que tomó, ésta no será grata ante Dios, porque sólo es digno de alabanza lo que se hace por su amor.

Todavía se necesita algo más: la viuda, para ser verdadera viuda, ha de renunciar voluntariamente a las diversiones profanas y vivir apartada de ellas. A este respecto dice San Pablo: «La viuda que lleva una vida disipada, viviendo está muerta» (Tim 5, 6). Es decir, la viuda está muerta para la vida espiritual cuando quiere ser viuda y gustar al mismo tiempo que la enamoren y halaguen; cuando frecuenta con gusto los bailes y las convites; cuando gusta de andar perfumada, acicalada y muy arreglada. Y lo peor es que al

tener la viuda experiencia de cómo agradar a los hombres, es capaz de poner en sus almas los cebos más peligrosos.

«Ya ha llegado el tiempo de la poda; y se deja oír en nuestra tierra el arrullo de la tórtola», dice el Cantar de los Cantares (Cant 2,12). La poda, el cortar con las frivolidades mundanas, es una necesidad para quienquiera vivir religiosamente, y sobre todo para la verdadera viuda; la cual, como una casta paloma, ha llorado y lamentado la pérdida de su marido.

Cuando Noemí volvió de Moab a Belén, las mujeres del pueblo, que la habían conocido al inicio de su casamiento, se decían unas a otras: «¿No es esta Noemí?» A lo que respondió ella: «No me llaméis Noemí, os lo ruego (porque Noemí quiere decir graciosa y hermosa); llamadme mejor Mara; porque el Señor ha llenado mi alma de amargura» (Rut 1, 19-20); y esto lo decía porque su marido había muerto. Así que la viuda piadosa no desea por ningún motivo ser estimada ni ser tenida por hermosa o encantadora; antes se contenta con ser lo que Dios quiere que sea; esto es, humilde y mortificada a sus ojos.

Las lámparas de aceite aromático exhalan su mejor olor cuando su luz se apaga. Así las viudas, que han guardado un amor puro en su matrimonio, emanan un suave olor de castidad cuando su luz se apaga, es decir, cuando fallece su esposo. No les resulta difícil amar al marido mientras éste vive; pero amarlo aún después de muerto, es lo máximo; a este grado de amor sólo llegan las verdaderas viudas. Esperar en Dios mientras el marido sirve de apoyo no es algo que resulte difícil; pero esperar en Dios al quedar sin tal arrimo, es cosa digna de gran alabanza. Por esto, pues, se conoce más fácilmente en la viudez la perfección de las virtudes que se han vivido en el matrimonio.

La viuda puede tener todavía hijos que estén todavía necesitados de su enseñanza y guía. En este caso no los deberá abandonar por ningún motivo, sobre todo en lo que respecta al cuidado de sus almas y al sostenimiento de su vida; a ello está obligada como dice el apóstol San Pablo, para que así pague con el mismo cuidado que su padres tuvieron para con ella (Tim 5, 4-8). Cuando los hijos ya sean mayores y estén emancipados, entonces la viuda deberá poner más su atención y cuidado en su adelantamiento en el amor de Dios.

En lo posible, conduzca la viuda sus negocios y la administración de sus bienes de la forma más sosegada y humilde que pueda, para que así pueda gozar de la santa tranquilidad, aunque le pueda parecer que no es la forma más rentable de hacerlo. Con este fin, trate de evitar los pleitos y demás enredos que disipan el corazón. La oración sea su continuo ejercicio; porque, así como no debe tener ya más amor que el de Dios, así también apenas deber conversar más que lo que converse con el Señor. Si mientras vivía su esposo no podía entregarse del todo a Dios, una vez fallecido, corra animosa al olor de los perfumes celestiales, diciendo: «¡Señor! Ahora, que soy toda mía, recíbeme como toda tuya y llévame cerca de ti; corramos, Señor, al olor de tus perfumes» (Cant 1, 3,4).

La viuda se santifica por el ejercicio de las virtudes propias de su estado de diferentes maneras: guardando la perfecta modestia; renunciando a la fama, a los puestos de honor, a los festejos, a los títulos y otras vanidades; sirviendo a los pobres y enfermos; siendo consuelo para los afligidos; introduciendo a las jóvenes en los caminos del espíritu y siendo un modelo de virtud para las casadas. La limpieza y la sencillez son el adorno de sus vestidos; la humildad y la caridad, el adorno de sus acciones; la integridad y la mansedumbre, el adorno de su lenguaje; la modestia y la honestidad, el adorno de sus ojos; y Jesucristo crucificado el único amor de su corazón.

En fin, la verdadera viuda en la Iglesia es como una pequeña violeta que despide de sí un suave olor por el perfume de su devoción; su color no muy vivo manifiesta su mortificación y como flor se mantiene casi siempre escondida bajo las grandes hojas de la humildad, resguardándose casi siempre en los lugares más tranquilos y solitarios. Al vivir de esta manera no es combatida por las conversaciones mundanas, conserva mejor la frescura de su corazón y no se deja tentar por la codicia de riquezas, de la fama ni de los amores profanos. Sigue de esta manera el consejo del apóstol San Pablo: «Pero a mi parecer, será más feliz si continúa como está (viuda)» (1 Cor 7,40).

Una última advertencia: la verdadera viuda no debe jamás menospreciar ni censurar a las que han decidido volver a casarse, porque en ciertos casos Dios lo dispone así para mayor gloria suya;

lo importante es saber escoger el puesto que nos está señalado con humildad.

40. Una palabra a los jóvenes

Joven, no tengo que decirte más que unas pocas palabras y por ellas podrás percibir lo demás. Si aspiras al matrimonio terrenal, guarda con cuidado tu amor para la persona elegida. Es un gran engaño presentar en las bodas, en lugar de un corazón entero y sincero, un corazón usado y cambiante. Pero si tu vocación te llama a las castas y virginales bodas espirituales, conserva tu amor lo más delicadamente que puedas para este Esposo divino, pues Él, como es la pureza misma, no hay cosa que ame tanto como la pureza. Si Él se merece todas las primicias, con mucha más razón lo será cuando se trate del corazón. Y ya que el estado que has elegido te obliga a vivir en obediencia, escoge un guía espiritual que te enseñe los medios que has de seguir para que puedas más santamente consagrar tu corazón y tu cuerpo al Señor.

Rara es la perfecta virginidad, pues requiere la pureza del corazón además de la integridad corporal. Cuántas lágrimas no habría que derramar por la pérdida de tantas virginidades como ha causado la impureza de las malas compañías.

Jóvenes, ya que como azucenas adornáis con vuestra blancura el jardín de la Iglesia, conservad santamente vuestros corazones y vuestros cuerpos limpios de las salpicaduras del mundo, ya se sea para un santo matrimonio corporal, ya para las sagradas nupcias de vuestra alma para con Dios. Vuestra juventud os hace atractivos al resto de los mortales: cada cual os cerca y rodea como a arbolillos, para ver cuando comenzáis a florecer. Pero cuidado no se acerquen a vosotros los machos cabríos, cuyo solo aliento os es pernicioso. Ya en otro lugar os di consejos para vuestra castidad.

CUARTA PARTE

AVISOS NECESARIOS PARA LAS TENTACIONES MAS ORDINARIAS

1. No nos dejemos encandilar por las opiniones del mundo

En cuanto los piensan según el mundo se enteren que te has tomado en serio tu santidad, lanzarán contra ti toda clase de críticas maledicentes. Los más perversos pondrán en duda tu conversión, diciendo que es hipocresía, superstición o fingimiento; o dirán que el mundo te ha tratado mal y que por eso te refugias en Dios; los amigos te harán muchos reproches, muy prudentes y caritativos a su parecer: «Acabarás deprimido y melancólico; perderás el prestigio que gozas, te harás inaguantable, envejecerás antes de tiempo, lo sufrirá tu familia. Hay que vivir en el mundo como vive la mayoría de la gente. Bien nos podemos salvar sin tantos misticismos»; y otros mil sofismas del mismo tono.

Todo esto no es sino charlatanería loca y vana. A tales personas no les importa para nada ni tu salud ni tus ocupaciones. «Si fueras del mundo (dice Jesucristo), el mundo te amaría como suyo; pero como no eres del mundo, por esto el mundo te aborrece» (Jn 15,19). Muchos hombres y mujeres se pasan noches enteras en diversiones frívolas. ¿Puede haber acaso algo más fastidioso y cansado que esto? No; y sin embargo, no serán criticados ni reprobados por sus amigos mundanos. Y porque tú haces una hora de meditación, o porque madrugas para ir a comulgar, piensan que estás deprimido y triste y te aconsejan que vayas al médico.

Hay quienes se pasan muchas noches sin dormir en bailes y fiestas, y para nada se quejan de ello; pero si estos mismos velan en oración una sola noche en Navidad, no pararán de toser y de quejarse de todo el cuerpo al día siguiente. Todo esto denota que el mundo es un juez inicuo y benévolo para con sus hijos, pero áspero y riguroso para los que se comportan como hijos de Dios.

No se puede estar a bien con el mundo excepto cuando uno se pierde con él; si uno lo contradice tendrá que verse con su furor. «Porque ha venido Juan que ni come ni bebe y dicen: ‘Tiene un

demonio', Ha venido el Hijo del hombre, que come y bebe, y dicen: ¡Mirad un hombre comilón y bebedor, amigo de publicanos y pecadores!» (Mt 11, 18,19). Si condesciendes honestamente con los amigos participando de sus bromas o de sus juegos o asistiendo a los bailes, el mundo se escandalizará; pero si no lo haces, te acusará de hipocresía o de aguafiestas. Si vistes bien, lo malinterpretará diciendo que persigues alguna mala intención; si vistes austeramente y sin ningún adorno, dirá que eres demasiado aburrido y apocado; si manifiestas tu alegría, pensará que eres un ingenuo, si te mortificas, que estás amargado; de esta forma, jamás le podrás caer agradable y simpático. El mundo exagerará nuestras imperfecciones, malinterpretará maliciosamente cualquier debilidad que tengamos y tratará de divulgarlas a los cuatro vientos como si fuesen escándalos. Si la caridad es benigna (1 Cor 13, 4.5), el mundo, por el contrario, es malicioso (1 Jn 5, 19); la caridad nunca piensa mal, al contrario del mundo, que siempre piensa mal; y cuando no puede acusarnos de nuestras acciones, malinterpreta maliciosamente nuestras intenciones. Ya tengan los carneros cuernos o no, ya sean blancos o negros, no por eso el lobo dejará de comerlos, si puede. En cualquiera cosa que hagamos, siempre el mundo nos hará la guerra. Espiará todos nuestros movimientos, y por la menor palabra de enojo dirá que somos insufribles; el cuidado que ponemos en nuestros negocios le parecerá avaricia, y nuestra mansedumbre, necedad. Pero si los que así obran son los hijos del mundo, todo se les justifica: su enojo, lo tendrá por espontaneidad; su avaricia, por prudencia; y sus demasiadas familiaridades, por entretenimientos honrados.

Por esto, dejemos que este ciego mundo grite cuanto quiera. Seamos firmes y constantes en nuestros propósitos: la perseverancia tendrá su fruto si verdaderamente nos sacrificamos por Dios y luchamos por santificarnos.

Los cometas y los planetas son casi idénticos en apariencia; pero los primeros desaparecen en poco tiempo, mientras los planetas lucen permanentemente. También la hipocresía y la verdadera virtud tienen entre sí, en cuanto a lo exterior, mucha semejanza; pero se diferencian fácilmente la una de la otra; y esto porque la hipocresía no puede durar largo tiempo sin ser conocida, y así se pierde y disipa como el humo; pero la verdadera virtud es inmovible y constante.

De todas formas, nos viene muy bien, para mejor asegurar los principios de nuestra vida espiritual, que seamos calumniados y criticados, porque de esta manera no corremos peligro caer en la vanidad y la soberbia. Gloriémonos en estar crucificados para el mundo, y que el mundo lo esté para nosotros (Gal 6,14); si él nos tiene por locos, tengámosle nosotros por desatinado.

2. Tengamos buen animo

La luz, aunque es hermosa y apreciada, deslumbra los ojos que han estado mucho tiempo a oscuras. Cuando se viaja a un país lejano, por muy educados y amables que sean sus habitantes, uno no puede dejar de sentirse durante un tiempo como un extraño. Lo mismo pasa cuando uno se interna en la vida espiritual: no podrás evitar que al principio te veas asaltado por muchas contradicciones y que sientas algo de tristeza y pesadumbre por haberte apartado de las locuras y necedades del mundo. Cuando esto te suceda, ten un poco de paciencia, pues es normal sentir algo de espanto ante la novedad que acarrea un cambio de vida. A nadie le agrada perder el prestigio que uno tenía ante la gente de mundo. Las vanas atracciones y pasatiempos pasados volverán a representarse de nuevo en tu interior, para tentarte y hacerte volver a tu vida anterior. Pero, ¿renunciarás a la dichosa eternidad por tan engañosas frivolidades? Créeme, si perseveras no tardarás en sentirte lleno de las dulzuras más inefables y acabarás admitiendo que el mundo no es sino hiel en comparación de ellas, y que un solo día esforzándote por ser santo vale más que mil años de vida mundana.

También te puedes atemorizar al pensar en lo alta que es la montaña de la perfección cristiana y llegar a pensar: «¡Pobre de mí!, ¿cómo podré subirla?». Mantén el ánimo. Nadie llega a escalar la cima de la perfección cristiana en los inicios de la vida espiritual; pero si sabes esperar y eres constante en tus deseos y resoluciones, algún día llegarás a subirla y en la otra vida podrás gozar de la presencia de Dios para siempre. Mientras tanto, ruega al Señor para que te dé la gracia y fortaleza necesarias para lograrlo.

3. La diferencia que hay entre sentir las tentaciones y consentir en ellas

Imagínate que a una joven casada, amada tiernamente por su esposo, alguien le envía con depravadas intenciones mensajes seductores, tratando de perderla y de que manche así su fidelidad y amor conyugal. El libertino le propone sus intenciones; la joven casada podrá o no sentir el agrado de tales proposiciones; y al final, consentirá o rehusará tal propuesta. Lo mismo hace Satanás, el mundo y la carne cuando ve una alma que está desposada espiritualmente con el Hijo de Dios. Al alma que recibe tales tentaciones y sugerencias:

1. Le es propuesto el pecado.
2. Siente atracción o desagrado por cometerlo.
3. Y al fin, el alma consiente o rehusa.

Estos son los tres escalones para bajar al pecado: la tentación, la delectación y el consentimiento. Y aunque estos tres pasos no se manifiesten tan claramente en todos los casos, no por eso dejan de darse.

Aunque la tentación durase toda nuestra vida, no nos haría desagradable a Dios con tal de que el alma no se complaciese en ella ni la consintiese. Si la tentación se sufre y se recibe con desagrado, por no experimentarse placer, no puede haber tampoco culpa alguna. San Pablo tuvo que sufrir durante mucho tiempo las tentaciones de la carne, y no sólo no desagradó a Dios, sino que lo glorificó por ello (2 Cor 12, 7-9). Grandes tentaciones sufrieron también San Francisco y San Benito, y para mitigarlas incluso el primero se arrojó sobre la nieve y el segundo sobre espinas; y no por eso perdieron en nada la gracia de Dios, antes la aumentaron en mucho.

Menester es, pues, que te muestres muy animoso en medio de las tentaciones y que no te des jamás por vencido. Súfrelas con paciencia, observando bien la diferencia que hay entre el sentir y el consentir. Esto es, las podemos sentir, aunque nos desagraden; pero no debemos complacernos en ellas, pues el placer es de ordinario el escalón que sirve para llegar al consentimiento.

Póngannos, pues, los enemigos del alma cuantos cebos quieran con tal de que se queden siempre fuera de la puerta de

nuestro corazón. Aunque intenten entrarse en él y nos hagan todas las proposiciones que quieran, mientras estemos determinados a no deleitarnos con ninguno de sus halagos, no es posible que ofendamos a Dios.

En el caso que te he descrito de la joven casada, el esposo para nada podrá sentirse ofendido cuando ella le cuente lo que ha sucedido, con tal que ella no se haya complacido en tales proposiciones. Hay, con todo esto, una diferencia entre el alma y esta joven casada: que la joven, habiendo oído la proposición deshonestas, puede (si quiere) rechazar al importuno y no oírlo más; pero no está siempre en el poder del alma el no sentir la tentación, aunque esté siempre en su poder el no consentirla. Por esto, aunque la tentación se prolongue, en nada nos puede dañar mientras la suframos con paciencia y nos desagrade.

En cuanto al deleite que puede seguir a la tentación, tenemos dos partes en nosotros, una inferior y otra superior. La inferior no obedece siempre a la superior; y así sucede muchas veces que la parte inferior se deleita en la tentación sin el consentimiento de la superior y contra su voluntad. Esta es la disputa y guerra que el apóstol San Pablo describe cuando dice que la carne pelea contra el espíritu (Gal 5, 17), y que hay una ley de los miembros y una ley del espíritu (Rom 7, 23).

¿No has visto un brasero que lleva muchas horas ardiendo? Ponte a buscar la lumbre, no hallarás más que una pequeña llamita, y con dificultad, en medio de un montón de cenizas. Pero esta pequeña llamita, aunque muy pequeña, es capaz de reavivar el brasero si lo removemos o echamos más leña.

De la misma manera acontece con la caridad, que es nuestra vida espiritual en medio las grandes y violentas tentaciones. Porque la tentación, al incitar el deleite en la parte inferior, cubre exteriormente toda el alma de ceniza, y trae el amor de Dios en gran menoscabo, sin que éste se manifieste por ninguna parte, tan sólo en el corazón, en el fondo del alma y aun parece que no está allí, y así, con dificultad se halla. Pero, en fin, allí está, porque aunque todo esté alborotado en nuestra alma y en nuestro cuerpo, tenemos la resolución de no consentir en la tentación; porque el deleite que agrada a nuestra alma en lo exterior, desagrade en lo interior; y aunque esté alrededor de la voluntad, no por eso está en

ella: por lo que se sigue que tal deleite es involuntario, y siendo tal, no puede ser pecado.

4. Dos ejemplos acerca de esta materia

Te importa tanto entender bien esto que no me importa alargarme para explicártelo mejor. San Jerónimo relata el caso de un tirano que tratando de doblegar la voluntad de un joven, sabiendo que no podía vencerlo por medio de los tormentos, intentó hacerlo por medio de los placeres. El joven fue acostado y atado a la fuerza en una cama al lado de una desvergonzada mujer, la cual trataba de seducirlo con toda clase de lujuriosos tocamientos y provocaciones, únicamente por hacer flaquear su constancia. ¿Quién pone en duda que tal joven no dejaría de sentir toda la fuerza de la pasión carnal? Estarían sus sentidos sin duda asaltados por el deleite, y su imaginación en extremo ocupada por los actos placenteros que sentiría a pesar suyo. No obstante, en medio de tantos escándalos placenteros y tan terribles tentaciones, está claro que su corazón no fue vencido porque su voluntad no consintió en ellos de ninguna manera. Incluso su espíritu, viendo que todo el cuerpo se rebelaba contra él, no pudiendo mover más que la lengua por estar todo el resto sujeto, se la cortó con los dientes y la escupió sobre el rostro de la mujer deshonesto. Con ello le hacía ver que ella lo atormentaba con sus deleites de una forma mucho más cruel que lo hubiera hecho el más fiero verdugo con los más rigurosos tormentos.

La historia del combate de Santa Catalina de Siena que tuvo que librar en este campo es en extremo admirable. El Señor permitió que el espíritu maligno asaltase la honestidad de esta santa virgen con la mayor furia que pudiese, con tal que de ninguna manera la tocara. Sembró, pues, el demonio toda suerte de lascivas sugerencias en su corazón, y para moverla con más vehemencia, viniendo con sus compañeros en forma de hombres y de mujeres, hacían mil y mil suertes de actos carnales y lascivos a su vista, con toda clase de palabras y persuasiones deshonestas. Y aunque todas estas cosas eran exteriores a ella, no obstante, penetraban por los sentidos no poco dentro del corazón de la virgen; el cual (como confesaba ella misma) estaba tan ocupado, que no la quedaba más que la delicada y pura voluntad superior, la

cual no se dejó mover en esta tempestad de sucios deleites carnales. Todo esto duró mucho tiempo, hasta que un día Nuestro Señor se la apareció, y ella entonces le dijo:

«¿Dónde estabas, mi dulce Señor, cuando mi corazón se veía asaltado por tantas tinieblas y obscenidades?» A lo cual Él le respondió: «Yo estaba dentro de tu corazón, hija mía». «Y ¿cómo —replicó la virgen— habitabas Tú dentro de mi corazón, en medio de tantas inmundicias? ¿Habitas por ventura en lugares tan deshonestos?» A lo cual le dijo Nuestro Señor: «Dime, estos sucios pensamientos de tu corazón, ¿te producían amargura o deleite, tristeza o placer?» «Extrema amargura y tristeza», respondió la virgen. «¿Quién era el que puso esta amargura y tristeza en tu corazón —replicó el Señor—, sino yo, que estaba escondido dentro de tu alma? Cree, hija mía, que si yo no hubiera estado presente, que aquellos pensamientos que asediaban tu voluntad sin poderla rendir, la hubieran sin duda vencido, entrándose dentro y siendo recibidos con placer y de esta manera hubieran dado muerte a tu alma. Mas, por cuanto estaba yo dentro de tu alma, ponía este disgusto y resistencia en tu corazón, mediante el cual rehusabas cuanto podías la tentación; y aunque no podías deshacerte de ella como te gustaría, sentías en ti un gran desagrado y aborrecimiento tener que pasarla. Y así estas penas eran de gran merecimiento y ganancia para ti, para que crecieses en la virtud y la fortaleza».

En estos ataques tan terribles que sufrió la santa podemos ver como el fuego del amor de Dios que ella tenía apenas se distinguía entre tanta ceniza de pensamientos obscenos que le venían contra su voluntad. Estos pensamientos penetraban su corazón pero no llegaban a influir en su voluntad, la cual sola pero asistida por su Salvador, resistía con amargura, desagrado y aborrecimiento a tanto mal que la combatía, rehusando perpetuamente complacerse en el pecado que la rodeaba.

En estas embestidas cuánta tristeza siente el alma que ama a Dios en no saber si lo tiene en sí o no, y si el amor divino por el cual ella pelea está del todo muerto o no en ella. Pero esa es la gloria del amante, sufrir y pelear por amor a Dios sin rendirse, en medio de la oscuridad y de la batalla, no sintiendo ninguna consolación.

5. El ánimo y esfuerzo que el alma ha de tener en las tentaciones

Estos grandes asaltos y estas tentaciones tan poderosas nunca son permitidas de Dios sino con las almas que quiere levantar a su puro y excelente amor; pero esto no significa que después estas almas queden aseguradas en la perfección, porque ha sucedido muchas veces que las que habían sido constantes en tan violentos asaltos, no correspondieron después fielmente con el favor divino y fueron vencidas en tentaciones insignificantes. Esto lo digo por si estás tú también afligido pasando por una gran tentación, para que sepas que Dios te está favoreciendo con un don extraordinario, pues te quiere hacer progresar en el camino de la santidad; pero, con todo, permanece humilde y temeroso, sin confiar en que podrás vencer las pequeñas tentaciones después de haber vencido las grandes si no mantienes una continua fidelidad para con Dios.

Por tanto, si te ves sumergido en una tentación placentera, mientras tu voluntad rehúse complacerse no sólo con la tentación, sino también con el deleite, no tienes en absoluto que turbarte, porque no has ofendido a Dios. Cuando un hombre está inconsciente y no da ninguna señal de vida, si se le pone la mano sobre el corazón, por poco que palpite se considera que tiene vida y que podrá recuperarse. Así sucede algunas veces en las grandes tentaciones: parece que el alma está desfallecida y sin fuerzas para nada, mas si queremos comprobar si todavía tiene vida, pongamos la mano en el corazón. El alma y la voluntad todavía tienen la vida de la gracia cuando cumplen con su deber rehusando dar su consentimiento a la tentación y al deleite. Mientras persista la lucha en nuestro corazón, seguros estamos que la caridad —la vida de nuestra alma—, está en nosotros, y de que Jesucristo se halla dentro de nuestra alma, aunque escondido y encubierto.

Sólo mediante la oración continua, la frecuencia de los sacramentos y la confianza puesta en Dios, recobramos nuestras primeras fuerzas y viviremos una vida íntegra y tranquila.

6. Cómo la tentación y el placer pasan a ser pecado

La joven casada de la que antes hemos hablado no fue culpable de la proposición deshonesta que le fue hecha, pues le ocurrió contra su voluntad. Mas si por la forma de mostrar sus halagos y atractivos, ella hubiese dado motivo para que la pretendieran, intentando sembrar amor en el pecho del que la solicitaba, indudablemente ella sería culpable al dar pie a que la tentaran; y aunque se disculpase alegando tan que sólo era coquetería, no dejaría por eso de ser digna de reprensión y castigo.

Así sucede muchas veces que la sola tentación nos pone en pecado, por cuanto somos causa de ella. Por ejemplo: Yo sé que jugando a las cartas fácilmente juro y blasfemo, y que el juego me sirve por ello de tentación; yo pecho todas y cuantas veces me ponga a jugar y soy culpable de todas las tentaciones que tenga en el juego. De la misma manera, yo sé que cierta conversación me suscita tentaciones y que es causa de que caiga en alguna falta; si voluntariamente busco dicha conversación, indudablemente soy culpable de todas las tentaciones que en ella tenga.

Cuando seas, pues, tentado de algún pecado, considera si voluntariamente contribuiste a que fueses tentado, porque en tal caso la tentación misma te puso en situación de pecado por haberte expuesto voluntariamente al peligro. Y esto se entiende en el caso de que tú hayas tenido la oportunidad de evitar la ocasión y que hayas previsto antes la tentación; porque, si no hubieses dado ningún motivo para que ésta ocurriese, no se te puede imputar de ninguna manera como pecado.

Cuando el placer que siguió a la tentación pudo ser evitado y, sin embargo, no se evitó, hay siempre pecado, mayor o menor según lo poco o mucho que en él se detuvo y según el tipo de placer de que se trate. No sólo será reprensible que la joven casada oiga la proposición sucia y deshonesta que le hacen, sino que se complazca y entretenga su corazón en ella; porque, aunque no consienta que se lleve a cabo realmente la proposición, no obstante, consiente al complacerse con la imaginación. La razón está en que antes de que un acto deshonesto se lleve a cabo, siempre antes se ha realizado en el corazón, lo cual es imprescindible para que haya pecado.

Otras veces sucede que nos complacemos en algún leve placer que sigue inmediatamente a la tentación, antes de que buenamente hayamos podido advertirlo; lo cual no puede tratarse sino de un ligero pecado venial. Este pecado será mayor si, tras advertir el mal en que se ha caído, se queda uno con negligencia algún tiempo como regateando con el mismo placer si se debe o no disfrutar, sin intentar apenas rechazarlo. En resumen, cuando voluntariamente y con propósito deliberado nos complacemos en tales placeres, cometemos pecado según la gravedad de la materia de que se trate. Por ejemplo, en una mujer es un gran pecado buscar suscitar amores lujuriosos e inmorales en el enamorado aunque no pretenda jamás rendirse y entregarse a él.

7. Remedios para las grandes tentaciones

Inmediatamente que sientas en ti la tentación, haz como los niños cuando ven al lobo, que al instante corren a guarecerse entre los brazos de su padre o de su madre, o por lo menos los llaman implorando su ayuda y socorro. De la misma forma, acude tú a Dios, invocando su misericordia y socorro. Este es el remedio que Nuestro Señor nos enseña: «Velad y orad, para que no caigáis en tentación» (Mt 26,41).

Si ves que a pesar de ello la tentación continua o que aumenta, corre en espíritu a abrazar la santa cruz, como si delante de ti vieses a Jesucristo crucificado. Manifiesta allí que no quieres consentir en la tentación, y suplica socorro contra ella, y persevera en tu determinación de no querer consentir mientras dure la tentación.

Pero mientras hagas esta promesa de no consentir, esfuérzate por no pensar en la tentación, sino en sólo mirar a Nuestro Señor. Tu ánimo puede enflaquecer si piensas en ella cuando ésta arrecia. Entretén tu espíritu con algunas ocupaciones buenas y meritorias, porque estas ocupaciones te distraerán de las tentaciones y sugerencias malignas.

El principal remedio contra las tentaciones, ya sean grandes o pequeñas, consiste en abrir el corazón al maestro y padre espiritual y comunicarle lo que nos perturba, nuestros sentimientos e inclinaciones; porque la primera condición que el espíritu maligno pone en el alma que pretende engañar es que ésta se quede a solas con la

tentación y que no se la cuente a nadie. Así lo hacen también los mujeriegos que quieren engañar y seducir a las señoras y jóvenes, pues a la primera provocación las fuerzan a que no digan nada a nadie ni comuniquen sus proposiciones a sus maridos o padres. Por el contrario, Dios nos anima a que pongamos la tentación en conocimiento de nuestros directores y confesores.

Y si a pesar de todo, la tentación continua inquietándonos y persiguiéndonos, perseveremos en nuestra determinación de no querer consentir, porque, al igual que las jóvenes no pueden ser desposadas mientras no den su consentimiento, así el alma, aunque esté turbada, no puede jamás ser corrompida mientras no dé su consentimiento.

No disputes con tu enemigo ni le digas jamás una sola palabra, sino solamente la que Nuestro Señor le replicó, dejándolo confundido: «Apártate de mí, Satanás; al Señor, tu Dios adorarás y a Él solo servirás» (Mt 4, 10). Y así como la mujer casta no debe responder ni una sola palabra, ni aun mirar la cara del atrevido que la solicita y propone alguna deshonestidad, sino que, volviéndole las espaldas, al instante debe orientar su corazón hacia su esposo y ratificar la fidelidad que le ha prometido, sin entretenerse en otra cosa; así el alma espiritual, viéndose asaltada de alguna tentación, de ninguna manera debe entretenerse en disputar ni responder, sino simplemente volverse hacia Jesucristo, su esposo, declarándole de nuevo su fidelidad.

8. Cómo resistir a las pequeñas tentaciones

Hay que tener el ánimo fuerte y resuelto para combatir las grandes tentaciones, pues la victoria que obtendremos nos es en extremo provechosa; pero tal vez consigamos incluso más provecho todavía si nos disponemos a combatir y rechazar con prontitud las pequeñas tentaciones; porque así como las grandes aventajan en intensidad a las pequeñas, las pequeñas las aventajan en número, por lo que su victoria puede compararse a la de las mayores. Si las grandes tentaciones son sin duda mas peligrosas, no nos causan tanta incomodidad ni pesadumbre, ni nos prueban tanto nuestra paciencia como lo hacen las pequeñas.

Fácil nos resulta no matar, pero mucho más difícil nos resulta no enojarnos cuando la vida nos contraría. Poco puede costar a un

casado o a una casada no caer en manifiesto adulterio, pero más les costará no cuidar sus ademanes con los extraños, para no suscitar afectos o simpatías, granjear voluntades ni corazones, ni decir u oír palabras tiernas o amorosas. No resulta muy dificultoso evitar robar los bienes ajenos, pero sí el no desearlos. Poco cuesta no mentir en un juicio ante un tribunal, más difícil resulta no hacerlo en las conversaciones cotidianas. Fácil puede resultar controlarse para no llegar a la embriaguez; pero mucho más difícil ser sobrio en el comer. Fácil es no desear la muerte de alguien; pero mucho más difícil no causarle incomodidades; fácil resulta no difamarlo, más difícil el no menospreciarlo.

En fin, estas pequeñas tentaciones de ira, de vanidad, de coquetería, de celos, de envidia, de fingimientos, de falta de sinceridad, de suspicacias, de pensamientos deshonestos... constituyen el ejercicio continuo de superación de nosotros mismos. Por esto, debemos tener gran cuidado y diligencia para disponernos a este combate, sabiendo que según sea el número de victorias que tengamos contra estos pequeños enemigos, así Dios nos premiará en su reino. Además, estas pequeñas victorias nos irán preparando para que podamos enfrentarnos con ánimo y valentía a las grandes tentaciones que en algún momento nos puedan venir.

9. Cómo vencer las pequeñas tentaciones

Estas pequeñas tentaciones de vanidad, de suspicacia, de desánimo, de envidia, de amores vanos y de cosas semejantes, son como los mosquitos que dan vueltas alrededor nuestro y nos pican en cualquier sitio, de los que no nos podemos librar. En tales casos lo mejor que podemos hacer es mantener la paz y no afligirnos, pues apenas nos pueden dañar, con tal que mantengamos la firme resolución de querer servir al Señor.

No te angusties, pues, con estas pequeñas tentaciones con tal que no se detengan en tu corazón. Déjalas que merodeen alrededor de ti cuanto quieran como haces con los mosquitos. No pretendas otra cosa más que ahuyentarlas, porque quien quisiese combatir las todas una a una se agotaría y no haría nada.

En vez de combatir las directamente, trata de realizar las acciones contrarias a ellas, y sobre todo dirige tu amor hacia Dios.

Vuelve tu corazón hacia Jesucristo crucificado y bésalo con amor. No hay mejor medio que éste para vencer al enemigo, tanto en las pequeñas como en las grandes tentaciones; porque el amor de Dios, como contiene en sí las perfecciones de todas las virtudes e incluso en forma más excelente, es el mejor remedio contra todos los vicios. Hazlo así en todas las tentaciones. Cuando vea el demonio que lo único que consigue es moverte a amar más a Dios, entonces dejará de tentarte.

10. Cómo fortalecer nuestro corazón contra las tentaciones

Considera a menudo qué pasiones te suelen dominar con más frecuencia. Cuando las hayas descubierto, escoge la manera de vivir que les sea contraria en pensamientos, palabras y obras. Pongo por ejemplo: si tienes tendencia a ser vanidoso piensa con frecuencia en la vanidad y miseria de esta vida humana, lo que te atormentará haber sido vanidoso en el día de tu muerte, y lo opuesto que es a la santidad el ser vanidoso. Que tu conversación verse a menudo contra este vicio. Busca sufrir algunas humillaciones y que te desprecien en algo aunque te desagrade; así te harás más humilde, menos vanidoso, y cuando te venga la tentación tendrás más fuerza para combatirla.

Si tiendes a ser avaricioso, piensa a menudo en lo disparatado que es este pecado, pues nos hace esclavos de las cosas que han sido creadas para servirnos. Piensa con frecuencia que cuando te llegue la muerte tendrás que dejar todas tus posesiones en manos de otro, el cual a lo mejor las malgastará y disipará en poco tiempo; o que este vicio puede ser la causa de tu ruina y condenación. Para contrariar tus ansías de atesorar procura en tus conversaciones hablar a menudo contra esta pasión y elogiar mucho a los que menosprecian el mundo. Practica la limosna y haz obras de caridad.

Si tienes propensión a enamorarte o te fascina enamorar corazones, piensa a menudo en lo peligroso que puede resultar este juego, tanto para ti como para los otros; lo ruin que es profanar corazones y emplear en pasatiempos la más noble afición que hay en nuestra alma; y lo unido que está esta pasión con la ligereza de espíritu. Ensalza siempre la pureza y la sencillez de corazón, y sé coherente con ello, evitando las palabras afectadas y seductoras.

Y en las temporadas en que te veas libres de la tentación a la que te sientes más propenso, procura entonces practicar la virtud contraria.

11. La inquietud

La inquietud no es una simple tentación, sino la raíz de muchas tentaciones. La tristeza no es otra cosa sino el dolor de espíritu que sentimos por el mal que está en nosotros contra nuestro gusto, ya sea un mal exterior, como la pobreza, la enfermedad o el que nos menosprecien; ya sea un mal interior, como la ignorancia, la desolación, la repugnancia o la tentación. Cuando el alma conoce, pues, que tiene algún mal, lo siente; y de aquí le nace la tristeza, al mismo tiempo que intenta librarse del él. Y hasta aquí nada hay que objetar, porque naturalmente cada uno desea el bien y huye de lo que piensa que está mal.

Si el alma trata de librarse de su mal poniendo su confianza en Dios, lo hace entonces con paciencia, mansedumbre, humildad y tranquilidad, esperando más de la bondad y providencia de Dios que de su esfuerzo y habilidad. Pero si trata de hacerlo por puro amor propio, como si dependiese más de ella que de Dios, se aflige y fatiga en extremo. Al no lograr luego lo que desea, se inquieta e impaciente mucho y de esta forma no sólo no elimina su mal sino que lo aumenta. Queda el alma sumida en una congoja y tristeza increíbles, con el ánimo por los suelos y las fuerzas desfallecidas, pareciéndole que su mal no tiene remedio. Así ves como la tristeza (la cual al principio era justa) ha engendrado la inquietud, y la inquietud ha engendrado después más tristeza, la cual es en extremo peligrosa.

La inquietud es el mayor mal que le puede venir al alma después del pecado; porque así como las revoluciones y discordias arruinan a un país y aminoran sus defensas para resistir al enemigo, así nuestro corazón alborotado e inquieto se siente débil para perseverar en la virtud y resistir las tentaciones. El demonio procurará en esos momentos con todas sus fuerzas pescar, como se dice, en río revuelto.

La inquietud procede del deseo desordenado ya sea por librarnos del mal que sentimos, ya sea por conseguir el bien que deseamos. Y sin embargo no hay cosa que empeore más el mal y que aleje más del bien que la inquietud y la tristeza.

Los pájaros que han quedado trabados por las redes y lazos se enredan y ligan más todavía, cuando al sentirse atrapados, se afanan y forcejean por escaparse. Cuando tengas, pues, deseo de librarte de algún mal, o de conseguir algún bien, tranquiliza ante todo tu espíritu y después con suavidad y dulzura procura lograr tu deseo, poniendo con orden los medios más convenientes. Y cuando digo con suavidad, no quiero decir con negligencia, sino sin pena, alboroto o inquietud; pues de otra manera, en lugar de conseguir lo que desees, lo echarás todo a perder y te ofuscarás más todavía.

«Mi alma está siempre en mis manos, ¡oh Señor!, y no he olvidado tu ley», decía David (Sal 118,109). Varias veces al día, o por lo menos en la noche y en la mañana, examina si tienes tu alma en tus manos o si alguna pasión o inquietud te la ha arrebatado. Considera si eres dueño de tu corazón o si se te ha escapado de las manos y se le ha apegado algún afecto desordenado: ya sea de amor, de enojo, de envidia, de codicia, de miedo, de enojo o de alegría. Si se te ha escapado tu corazón, búscalos por encima de todo, y llévalo poco a poco a la presencia de Dios, poniendo todas tus inclinaciones y deseos bajo la obediencia y orden de la voluntad divina.

No permitas que tus deseos te perturben por pequeños o poco importantes que sean, y así los grandes deseos no encontrarán tu corazón predispuesto al alboroto y desasosiego.

Cuando sientas que te invade la inquietud encomiéndate a Dios y decídate a no hacer nada de lo que desees; y esto se entiende mientras no haya pasado del todo la inquietud, porque después no se puede diferir el deseo. Por tanto, es preciso que con un suave y sosegado esfuerzo detengas la tendencia de tu deseo, templándolo y moderándolo cuanto te sea posible; y después, obres, no según tu deseo, sino según la razón.

Si puedes descubrir tu inquietud a tu confesor o guía espiritual o al menos a alguna persona espiritual, no dudes en hacerlo y enseguida te vendrá la calma. Es éste el remedio de los remedios.

Este era el consejo del rey San Luis a su hijo: «Cuando estés triste por alguna causa, díselo rápidamente a tu confesor o a alguna persona buena; y así podrás llevar tu mal más fácilmente, mediante el consuelo que se te dé».

12. La tristeza

«La tristeza según Dios es causa de penitencia saludable, de la que jamás hay que arrepentirse; mientras que la tristeza según el mundo produce la muerte» (2 Cor 7, 10). La tristeza, pues, puede ser buena y mala, según los diversos efectos que cause en nosotros. Verdad es que causa más malos que buenos, porque bien mirado sólo tiene dos efectos buenos: la misericordia y la penitencia. Frente a estos dos, causa seis efectos malos: la amargura, la pereza, la indignación, los celos, la envidia y la impaciencia, por lo cual hizo decir al Sabio: «La tristeza arruina a muchos, y no causa ningún provecho» (Ecclo 30, 25); porque para dos buenos efectos que tiene, tiene seis malos.

El enemigo se sirve de la tristeza para tentar a los buenos; porque, así como procura que se alegren los malos en su pecado, así procura entristecer a los buenos en sus buenas obras; y como no puede procurar el mal sino haciéndolo parecer agradable, así también no puede apartar del bien sino haciéndolo parecer desagradable. El espíritu maligno se deleita en la tristeza y amargura, por cuanto el mismo es triste y amargado, y lo será eternamente; por esta causa quiere que todos lo imiten.

La tristeza mala alborota el alma, le produce inquietud y temor sin motivo, le priva del gusto de la oración, del buen juicio y consejo; le quita el brío y el ánimo; la adormece y oprime, y abate sus fuerzas. Es, en fin, como un áspero invierno que priva a la tierra de toda su hermosura: quita la suavidad del alma, y la deja casi imposibilitada e incapacitada en todas sus facultades.

Si por ventura te has dejado llevar de esta mala tristeza, practica los remedios siguientes: «Si alguno está triste, que ore», dice Santiago (5, 13)». La oración es un estupendo remedio, porque levanta el espíritu en Dios, que es nuestra única alegría y

consuelo. Orienta tu oración a crecer en la confianza y amor de Dios con las palabras siguientes o parecidas: «¡Señor misericordioso, mi buen Dios, mi Salvador, manso y benigno, Dios de mi corazón, mi alegría, mi esperanza, mi amado esposo, el bien querido de mi alma!».

Procura con cuidado mostrarte contrario a lo que te inclina tu tristeza y aunque te parezca que lo que haces en tal estado lo haces con frialdad, sequedad y fatiga, no dejes por esto de hacerlo. Porque el enemigo pretende entibiarnos en las buenas obras por medio de la tristeza, y si ve que no por eso dejamos de hacerlas y las hacemos incluso venciendo nuestra resistencia, cesará entonces de afligirnos porque sabe que nos son más meritorias.

Entona cantos espirituales, porque al hacerlo el enemigo muchas veces dejará de atacarte. De esta forma conseguía David reprimir y templar el espíritu violento que poseía Saúl (cf. 1 Sam 16, 23).

También te resultará muy bueno tener el alma ocupada en diferentes obras exteriores, para distraer el alma de su tristeza y purificar y calentar el espíritu, por cuanto la tristeza es de complexión fría y seca.

Practica algunos ejercicios de devoción aunque al principio los hagas sin gusto, como abrazar y besar la imagen de un crucifijo, o alzar tus ojos y manos al cielo y decir a Dios con palabras llenas de amor y confianza: «Mi bien amado es mío, y yo suya» (Cant 2, 16); «Mi bien amado es para mí un ramillete de mirto que reposa entre mis pechos» (Cant 2, 12). «Mis ojos se deshacen en ti, ¡oh Dios mío!, diciendo: ¿Cuándo me habrás de consolar?» (Sal 118, 82). ¡Oh Jesús!, sed mi Jesús; viva Jesús, y mi alma vivirá. «¿Quién me separará del amor de mi Dios?» (Rom 8, 35).

La penitencia exterior moderada (como la disciplina) también es un buen remedio contra la tristeza, por cuanto esta voluntaria aflicción exterior nos alcanza el consuelo interior.

El recurso frecuente a la sagrada comunión es un excelente medio contra la tristeza, porque este pan celeste fortifica el corazón y alegra el espíritu.

Descubre a tu maestro o padre espiritual, con humildad y fidelidad, todas las lacras, inclinaciones y sugerencias que provengan de tu tristeza. Trata de conversar con personas

espirituales lo más que puedas. Ponte, en fin, en las manos de Dios, determinándote a sufrir con paciencia cualquier clase de tristeza como justo castigo de tus vanas alegrías. Y no dudes de ninguna manera en que Dios, habiéndote por este medio probado, te librará de tal mal.

13. Sobre los consuelos espirituales

Conserva Dios este mundo en un perpetuo cambio, por el que el día se trueca en noche, la primavera en verano, el verano en otoño, el otoño en invierno, y el invierno en primavera; cada uno de los días no se parece en nada al otro: unos son nublados, otros lluviosos, otros soleados y otros ventosos; esta variedad confiere al universo una admirable hermosura. Lo mismo le sucede al hombre, nunca permanece en la misma situación y su vida en esta tierra corre como las aguas de un río, siempre moviéndose y fluctuando su ánimo entre la esperanza y el temor, entre el consuelo y la aflicción, sin que ninguno de sus días ni de sus horas sean absolutamente idénticos a los otros. Por esto nos conviene mantener una continua e imperturbable serenidad de ánimo en tan gran disparidad de circunstancias. Y aunque todas las cosas a nuestro alrededor cambien continuamente, nosotros debemos permanecer constantes e inalterables en el servicio de Dios. Cuando el barco se ve azotado por vientos contrarios y furiosos, no por eso deja de seguir la ruta que le marca la brújula. Lo mismo nosotros, aunque todo nos contraríe, tanto en lo exterior como en lo interior —esto es, ya esté nuestra alma triste o alegre, consolada o desconsuela, pacífica o atribulada, en claridad o tinieblas, en tentación o en reposo, en gusto o disgusto, en sequedad o dulzura, agitada o tranquila—, siempre hemos de procurar que nuestro corazón, nuestro espíritu y nuestra voluntad —esto es, nuestra brújula—, miren sin cesar hacia Dios y su amor, a nuestro creador y salvador, nuestro único y soberano bien. «Ya vivamos o muramos, somos del Señor» (Rom 14, 8), «¿Quién nos separará del amor y caridad de Dios? Nada nos podrá apartar de este amor: ni la tribulación; ni la aflicción, ni la muerte, ni la vida, ni el dolor presente, ni el temor por el futuro, ni los engaños de los espíritus malignos, ni la grandeza

de los consuelos, ni las profundas tribulaciones, ni la dulzura, ni el desconsuelo. Ninguna cosa nos podrá jamás separar de este santo amor, fundado en Jesucristo» (Rom 8, 35).

Esta firme determinación de jamás abandonar a Dios ni olvidar su dulce amor nos servirá de contrapeso para tener a nuestra alma en santa indiferencia contra la gran variedad de condiciones que esta vida conlleva. Porque, así como las abejas, cuando se ven azotadas por el viento, se sujetan a las piedras, para no verse tan zarandeadas; así nuestra alma se debe abrazar fuertemente al precioso amor de Dios, para permanecer constante en medio la inconstancia y mudanza de los consuelos y aflicciones, tanto espirituales como temporales, exteriores como interiores.

Aparte de esta doctrina general, nos es necesario tener en cuenta los siguientes avisos particulares:

1. La vida espiritual y el fervor espiritual no consisten en la dulzuras, suavidades, consuelos sensibles, ternuras de corazón, lágrimas y suspiros, ni en el gusto que nos producen ciertos ejercicios espirituales. Porque hay muchas almas que tienen estas ternuras y consuelos, y no obstante no dejan por ello de comportarse y conducirse mal, sin que tengan verdadero amor de Dios y mucho menos verdadera devoción.

Todos conocemos como Saúl persiguió a David para darle muerte, y como David, en una ocasión que estaba escondido en la cueva, como pudo matar a Saúl y no lo hizo. ¿Cómo se lo premió Saúl? Enternecido por haberle salvado la vida, le llamó hijo suyo y comenzó a llorar a grandes voces, alabando la benignidad que había tenido para con él; e incluso rogó a Dios por él y por su futura grandeza (cf. 1 Sam 24). ¿Qué mayor dulzura y ternura de corazón podía mostrar Saúl? Y con todo, jamás cambió su alma, ni dejó de perseguir a David con la misma crueldad que antes. Del mismo modo hay personas, que cuando consideran la bondad de Dios y la pasión del Salvador, sienten grandes consolaciones y llegan hasta derramar lágrimas, suspirar alabanzas y acciones de gracias, de forma que quien los viese diría que son almas de gran devoción; pero viniendo la prueba se parecen a la tierra dura que no se deja penetrar por las lluvias y que permanece estéril. Estas lágrimas sensibles que caen sobre un corazón duro y encallecido, al no penetrarlo, resultan totalmente inútiles. Tales personas son

incapaces de desprenderse, aunque sólo sea un poco, de las riquezas mal adquiridas; nunca renuncian a una sola de sus malas diversiones, ni están dispuestas a pasar la más mínima incomodidad por servir al Salvador, por quien han llorado. De suerte que los buenos afectos que tuvieron vienen a convertirse en manifiestos engaños del enemigo, el cual engaña a las almas con estos pequeños consuelos, haciéndolas contentarse con esto, para que así no busquen sinceramente la verdadera devoción, la cual consiste en tener la voluntad pronta, resuelta y constante por cumplir todo aquello que conocen ser voluntad de Dios.

Se parecen al niño que llora porque su madre se ha herido, pero que no es capaz de desprenderse de una golosina cuando su madre se la pide. Así son la mayor parte de nuestras tiernas devociones. Lloramos tiernamente al ver como de un golpe la lanza traspasa el corazón de Jesucristo crucificado. Bueno es llorar al considerar la pasión dolorosa de nuestro Redentor, pero ¿por qué no le damos de muy de buen grado la golosina que tenemos, cuando Él nos la pide con tanta insistencia, esto es, nuestro corazón y nuestro amor? ¿Por qué no estamos dispuestos a privarnos por Él de nuestros pequeños caprichos, los cuales nos quiere quitar de las manos? Esta forma de comportarnos indica lo inmaduro y flaco de nuestro amor, bastante sentimental pero sin resultados prácticos. El fervor espiritual por tanto no consiste en estas ternuras y sentimientos, los cuales muchas veces proceden de una naturaleza de por sí blanda e impresionable, o incluso en ocasiones del mismo enemigo, que nos engaña excitando nuestra imaginación para que nos contentemos con sentir algunas emociones.

2. No obstante, estas ternuras y afectos tan dulces son muy buenos y útiles, por cuanto aumentan el gusto por la oración, confortan el espíritu, lo llenan de santo regocijo y alegría, y hacen que nuestras acciones sean hermosas y agradables incluso en lo exterior.

Este gusto por las cosas divinas le hacía exclamar a David: «¡Oh Señor, cuán dulces al paladar son tus palabras, más que la miel a mi boca» (Sal 118,103).

Ciertamente, el menor consuelo espiritual vale más que cualquiera de las más excelentes y entretenidas diversiones

mundanas. Los favores del Esposo divino producen mucho más provecho en el alma que todos los placeres de la tierra. Para el que ha gustado de estos favores divinos, todos los demás consuelos le resultan amargos. Los que han gustado de Dios este maná celeste de suavidades y consuelos interiores no desean ya recibir otro consuelo. Con estos favores Dios conforta a las almas que lo buscan, como un preludio de las suavidades y recompensas que gozaremos en el cielo.

3. Pero me dirás, sin duda, que puesto que hay consuelos sensibles que son buenos y que provienen de Dios, y a la vez hay otros inútiles, peligrosos y perniciosos que proceden o de la naturaleza o del enemigo, ¿cómo podré distinguir los malos o inútiles de los buenos? Es un principio general para poder juzgar sobre los deseos y pasiones del alma el que se deban conocer por sus frutos (cf. Mt 7,16). El corazón bueno tiene buenos deseos, y los deseos y pasiones buenos producen en nosotros buenos afectos y santas acciones. Si las dulzuras, ternuras y consuelos nos hacen más humildes, sencillos, pacientes, tratables, caritativos y compasivos para con el prójimo, más fervorosos en mortificar nuestra concupiscencia y malas inclinaciones, más constantes en nuestros ejercicios, más manejables y obedientes: sin duda que tales consuelos y ternuras proceden de Dios. Pero si estas dulzuras no son dulzuras sino para nosotros solos y nos hacen curiosos, agrios, puntillosos, impacientes, porfiados, fieros, presuntuosos o duros para con el prójimo; y si pensando ya que somos pequeños santos, no queremos sujetarnos más a la dirección ni a la corrección, indudablemente que tales consuelos son falsos y perniciosos. Un buen árbol no produce sino buenos frutos.

4. Cuando sintamos estas dulzuras y consuelos, humillémonos mucho delante de Dios y guardémonos de pensar que somos buenos. Estos son bienes que no nos hacen mejores, porque, como he dicho, no consiste en esto la vida espiritual. En vez de ello, digamos más bien: «¡Qué bueno es Dios para con los que esperan en Él!» (Lam 3, 25).

El que tiene un poco de azúcar en la boca no puede sacar la conclusión de que su boca sea dulce, tan sólo de que el azúcar es dulce. Así aunque esta dulzura espiritual es muy buena, y Dios, que

nos la da, es buenísimo, no por eso se sigue que aquel que la recibe sea bueno.

Considerémonos como niños que se alimentan de leche y que estas dulzuras nos son dadas por cuanto aún tenemos el espíritu tierno y delicado, necesitados de tales incentivos para ser atraídos al amor de Dios.

Recibamos con humildad estas gracias y favores. Tengámoslas por grandes mercedes que Dios nos concede; no tanto por cuanto lo que son en sí mismas sino por ser la mano de Dios quien nos las pone en el corazón, como haría una madre que, por regalar a su hijo, ella misma le metiese los dulces en la boca uno a uno: porque si ese niño reflexionase, en más estimaría la dulzura del agasajo y caricia de la madre que la dulzura de los dulces. Así que no es poco el sentir semejantes dulzuras; pero la dulzura de las dulzuras es considerar que Dios, con su mano amorosa y maternal, nos la pone en la boca, ya sea en el corazón o en el espíritu.

Habiéndolas recibido con esta humildad, empleémoslas cuidadosamente según la intención del que nos las da. ¿Por qué Dios nos regala con estas dulzuras? Para que seamos dulces y bondadosos para con todos, y para que nos enamoremos más de Él. Suele la madre dar un dulce al niño para que la bese. Besemos, pues, también nosotros a nuestro Salvador, pues nos acaricia por medio de estos consuelos. Y besar al Salvador es obedecerle, guardar sus mandamientos, hacer su voluntad, seguir sus deseos y, en fin, abrazarlo tiernamente con obediencia y fidelidad. Cuando hayamos, pues, recibido algún consuelo espiritual, mostrémonos ese día más diligentes para hacer el bien y para humillarnos.

Debemos, además, renunciar de cuando en cuando a estas dulzuras, consuelos y ternuras, separando nuestro corazón de ellas, y reconociendo que aunque las recibamos humildemente y las amemos por cuanto proceden de Dios —que nos las da para que nos enamoremos más de Él—, no por eso las debemos buscar, sino a Dios y a su santo amor. No buscamos el consuelo, sino el Consolador; no la dulzura, sino el dulce Salvador; no la ternura, sino a Aquel que es la suavidad del cielo y de la tierra. Y en esta disposición y deseo de estar firmes en el santo amor de Dios debemos permanecer, aunque en toda nuestra vida no recibamos ningún consuelo. Y así diremos igualmente desde el monte

Calvario como desde el Tabor: ¡Señor, qué bien se está aquí contigo, ya estés en la cruz o en la gloria!

Finalmente te advierto que cuando te sobrevengan abundantes consuelos, afectos, lágrimas y dulzuras, que lo comuniques con fidelidad a tu confesor, para que aprendas cómo has de moderarte y comportarte en estas situaciones; porque está escrito: «¿Has hallado la miel? Come la que te basta» (Prov 25, 16).

14. Las sequedades y arideces espirituales

Compórtate, pues, como te acabo de decir cuando tengas semejantes consuelos. Pero esta situación tan hermosa y agradable no durará siempre: antes te sucederá a veces que te hallas tan privado de la devoción, que té parecerá tu alma como una tierra desierta, infructuosa y estéril, sin senda ni camino para hallar a Dios, y sin el agua de la gracia que la riegue, con una sequedad tan grande que te parecerá toda tu vida estéril. ¡Qué digna de compasión es el alma que se ve en este estado, sobre todo cuando acontece con intensidad este mal! Porque entonces el alma se lamenta noche y día, mientras el enemigo, para hacerla desesperar, se burla de ella y le dice: «¿Dónde está tu Dios? Por ningún sitio lo hallas. Nadie te podrá dar la alegría que buscas.»

¿Qué hacer en tal situación? Indaga en primer lugar de dónde proviene el mal, pues nosotros mismos somos muchas veces los causantes de nuestras arideces y sequedades.

1. Dios nos quita los consuelos cuando en ellos nos complacemos con vanidad, soberbia y presunción. ¡Qué bien nos viene entonces que Dios nos humille! Porque si antes no nos hubiera humillado fácilmente lo habríamos ofendido.

2. Dios, cuando nos ve negligentes para acoger con gratitud las dulzuras y consolaciones que su amor nos regala, entonces nos las quita, en castigo de nuestra desidia. El israelita que no cogía el maná de madrugada, no lo podía recoger cuando ya había salido el sol, porque se había deshecho del todo.

3. A veces nos dejamos llevar por los contentos sensuales y perecederos. El Esposo de nuestras almas llama a la puerta de nuestro corazón y nos inspira volver a nuestros ejercicios espirituales; pero nosotros regateamos esto con Él, pues nos duele

dejar estos vanos arrobamientos y falsos contentos; ante nuestra actitud, el Señor pasa adelante y nos deja humillados. Después, cuando lo queremos buscar, pasamos no poco trabajo en hallarlo, habiéndolo bien merecido, pues nos mostramos tan infieles y desleales a su amor, que rehusamos el ejercicio espiritual por seguir las cosas del mundo. Pero quien se alimenta de la harina de Egipto no participa del maná del cielo. Las dulzuras del Espíritu Santo son incompatibles con los falsos regalos del mundo.

4. La falta de sencillez y transparencia en la confesión y dirección espiritual es una de las causas de las sequedades y arideces en la vida espiritual; puesto que si engañas al Espíritu Santo, no te sorprendas que Él te rehuse su consuelo. El que no quiere ser sencillo y transparente como un niño tampoco tendrá la gracia de los niños.

5. Cuando te sientas muy a gusto con los contentos mundanos no te extrañe que te escaseen los regalos espirituales. «Colmó de bienes —dice nuestra Señora— a los hambrientos, y a los ricos los despidió vacíos» (Lc 1, 53). Los que son ricos de placeres mundanos no están capacitados para disfrutar de los espirituales.

6. Si los consuelos que has recibido han dado su fruto, sin duda que se te darán otros nuevos; porque a aquellos que tienen se le dará aún más; y a aquel que no tiene los que le han dado y lo ha perdido por su culpa, se le quitarán aun los que no tiene; esto es, que se le despojará de las gracias que le estaban preparadas. Pasa como con la lluvia, que vivifica a las plantas verdes; pero a las que están secas, más bien las pudre y daña.

Por muchas y diferentes causas perdemos los consuelos espirituales y caemos en la sequedad y esterilidad de espíritu. Examina, pues, tu conciencia y mira si hallas en ti estas causas. Pero no hagas este examen con inquietud ni con demasiado esmero. Si después de haber reflexionado con fidelidad sobre tus acciones hallas la causa del mal, da gracias a Dios, porque el mal se tiene por medio curado cuando se descubre su causa. Si, por el contrario, no hallas la causa de tu sequedad, no te enorgullezcas ni tampoco sigas buscando obsesionado la causa, sino con toda sencillez, haz lo que te indico a continuación:

1) Humíllate cuanto puedas delante de Dios, conociendo tu pobreza y miseria: ¡Qué es lo que soy, Señor, cuando en mí mismo

no soy otra cosa que tierra reseca, resquebrajada por todas partes, manifestando la sed que tiene de las aguas del cielo!

2) Invoca a Dios y pídele su alegría: «Devuélveme, oh Señor, la alegría de tu salvación» (Sal 1,14). «Padre mío, si es posible, que pase de mí este cáliz» (Mt 26, 3). ¡Aparta de mí, Señor, el vicio que es causa de la sequedad de mi alma; y derrama sobre mí la gracia de tus consuelos!

3) Acude a tu confesor, ábrele tu corazón y hazle ver todas las dobleces de tu alma. Sigue los avisos que te dé con gran sencillez y humildad. A Dios le gusta que lo obedezcas y hace provechosos sus consejos, aunque en ese momento no te lo parezca. Así también hizo provechoso a Naamán el que fuese obediente al — aparentemente tan absurdo— mandato de Eliseo, de que se bañase en las aguas del Jordán (cf. 2 Rey 5, 14).

4) Pero después de todo esto, nada hay tan provechoso ni tan fructífero en semejantes sequedades y arideces como el no obstinarse ni inquietarse por desear librarse de ellas. No quiero decir con esto, que no debemos procurar librarnos de ellas; sino que no nos obstinemos en ello. Abandonémonos más bien a la voluntad y especial providencia de Dios, para que se sirva de nosotros como desee en medio de semejantes espinas y trabajos. Digamos, pues, a Dios en tales situaciones: «¡Oh Padre! Si es posible, pase de mí este cáliz». Pero a la vez digámosle con grande ánimo: «Pero con todo, no se haga mi voluntad, sino la tuya» (Mt 26,39). Y quedémonos así lo más tranquilos que podamos; porque Dios, viéndonos en esta santa indiferencia, nos consolará con más gracias y favores. Así lo hizo cuando vio a Abraham resuelto a sacrificar a su hijo Isaac, contentándose con verlo dispuesto a cumplir su voluntad.

Digamos, pues, en las aflicciones, distracciones y sequedades, con todo nuestro corazón y con una profunda sumisión: «El Señor me dio los consuelos, el Señor me los quitó: bendito sea su santo nombre» (cf. Job 1, 21). Si perseveramos con esta humildad, sin duda que nos volverá a consolar, tal como lo hizo con Job.

5) Finalmente, en todas nuestras sequedades y arideces nunca perdamos el ánimo. Esperemos con paciencia los consuelos y sigamos avanzando en nuestro camino. No dejemos por esto ningún ejercicio de devoción; más bien, si es posible,

multipliquemos nuestras buenas obras; y no pudiendo regalar a nuestro querido Esposo las confituras líquidas, presentémosle las secas, que valdrá lo mismo, con tal que nuestro corazón esté firmemente decidido a amarlo.

Sucede muchas veces que cuando el alma se encuentra en la hermosa primavera de los consuelos espirituales, se embelesa tanto en gustarlos que deja de hacer muchas buenas obras. Mas cuando sufre la aspereza y la aridez espiritual, multiplica tanto más las obras sólidas y virtuosas cuanto se ve privada de los sentimientos agradables de la devoción; y de ahí que en esos momentos practique más las verdaderas virtudes: la paciencia, la humildad, la resignación y la abnegación de sí misma.

Por esto, es una gran equivocación pensar —lo que se da más en las mujeres—, que los servicios que hacemos a Dios sin gusto, sin afecto y sin sentimiento, le son menos agradables. Más bien, es lo contrario, pues nuestras acciones son como las rosas, las cuales, aunque es verdad que estando frescas son más atraentes, con todo, cuando están secas, exhalan más su fragancia. Aunque nuestras obras hechas con sentimiento de corazón nos sean más agradables (digo a nosotros, por cuanto no miramos sino a nuestro propio deleite), con todo, las que hacemos en sequedad y aridez espiritual tienen más valor delante de Dios. De aquí que en tiempo de sequedad y desolación, nuestra voluntad ha de esforzarse más en el servicio de Dios y ha de requerir más constancia y disciplina que en los tiempos de consolación.

No cuesta mucho servir a un rey en épocas de prosperidad entre las comodidades de palacio; pero el servirlo en la aspereza de la guerra y en medio de las revueltas y persecuciones, es sin duda señal verdadera de lealtad y fidelidad.

La beata Angela Foligno dice que la oración más agradable a Dios es la que se hace con esfuerzo y aflicción: es la oración a la que acudimos, no por gusto ni por inclinación, sino solamente por agradarle, a la cual nuestra voluntad nos lleva como constreñidos, tratando de vencer las repugnancias y sequedades que sentimos. Lo mismo digo de las buenas obras, porque cuantas más contradicciones nos surjan para realizarlas —ya sean exteriores como interiores—, tanto más estimadas ypreciadas serán delante de Dios. Y cuanto menor interés propio haya en la práctica de las

virtudes, tanto mayor será la pureza del amor con que servimos a Dios. Es natural que un niño bese a su madre cuando ella le regala con caramelos, pero será señal clara de que la ama en extremo si la besa incluso después de que le ha dado a tomar medicinas amargas.

15. Aclaración sobre lo dicho

Según dice San Bernardo, es bastante normal que a la mayoría de los que comienzan a servir a Dios —poco experimentados todavía en las operaciones de la gracia y en las mudanzas espirituales—, que cuando les falta este gusto de la devoción sensible y esta agradable luz que los anima a progresar en la vida espiritual, que pierdan enseguida el ánimo y caigan en la flojedad y tristeza de corazón. Por los deleites superiores renunciaron fácilmente a los consuelos corporales y visibles, y cuando por disposición divina les es quitada la alegría espiritual, no estando aún acostumbrados a esperar con paciencia a que luzca de nuevo el sol, les parece que no están ni en el cielo ni en la tierra, y que han de permanecer para siempre en la obscuridad; y como niños pequeñuelos, que se irritan cuando les quitan la teta, se quejan, lloran y se muestran importunos y enojosos, sobre todo consigo mismos. Al encontrarse de improviso desconsolados y sumergidos en las tinieblas interiores, vuelven a recordar a sus amigos mundanos, a sus parientes, y las diversiones y vanidades que poco antes habían dejado, y de esta forma son asaltados por grandes tentaciones. De todo lo dicho, podemos concluir diciendo que:

1. Dios anticipa de ordinario alguna consolación celestial a los que lo sirven, para retirarlos por este medio de los deleites terrenos y animarlos en el seguimiento del amor divino.
2. Según su sabia disposición, a veces Dios nos quita la leche y la miel de los consuelos, para que aprendamos a comer el pan seco y sólido de una devoción vigorosa, a prueba de disgustos y tentaciones.
3. En las sequedades y arideces del espíritu pueden desencadenarse grandes tentaciones, las cuales debemos combatir animosamente.

4. Cuando estemos en desolación, no perdamos jamás el ánimo ni perdamos la esperanza; porque en medio de la noche debemos esperar la luz. Y al contrario, en los momentos de consolación espiritual no pensemos que siempre han de durar, sino que acordémonos de los días desdichados que nos podrán venir. Mantengamos la esperanza en las penalidades y temamos en las prosperidades; y tanto en unas como en otras mantengámonos humildes.

5. Un buen remedio en los momentos de desolación es comunicar nuestro mal a alguna persona espiritual que nos pueda dar algún consuelo.

Dios bondadoso todo lo dispone para que lleguemos a una gran pureza de corazón, para que renunciemos a nuestros propios intereses y sólo busquemos su gloria. Pero nuestro enemigo tratará de que perdamos el ánimo para que volvamos a los placeres sensuales, y procurará que estemos irritados y enojados con nosotros mismos y con los otros para desacreditar y afear ante la gente la vida de piedad y santidad. Pero si perseveras en la oración en medio de la desolación, darás grandes pasos en tu camino hacia la santidad.

Algunas veces las tristezas, las arideces y sequedades tienen su origen en dolencias corporales, como cuando por exceso de vigiliias, de trabajos y ayunos nos hallamos combatidos por el cansancio, adormecidos y pesarosos. Estas dolencias corporales no dejan de incomodar el espíritu, por la estrecha atadura que hay entre ellos. En tales ocasiones, sigamos practicando la virtud; porque, aunque parezca que toda nuestra alma está dormida y consumida de cansancio y amargura, no por eso las acciones de nuestro espíritu dejan de ser muy agradables a Dios. Digamos con toda verdad: «Yo duermo, pero mi corazón vela» (Cant 5,2). Cuando menos gusto sintamos al trabajar de esa manera, más merecimiento y virtud obtendremos.

Más el remedio para estas ocasiones está en reanimar el cuerpo con alguna lícita diversión. Así San Francisco mandaba a sus religiosos que fuesen de tal manera moderados en sus trabajos que no destruyesen el fervor del espíritu. Y a propósito de este santo, una vez se vio perseguido por una tan profunda melancolía de espíritu, que le resultaba muy difícil ocultarla cuando conversa-

ba con sus hermanos, pero no podía apartarse de ellos pues se encontraba peor. La abstinencia y mortificación de la carne lo afligían, y la oración no lo aliviaba en nada. Así estuvo dos años, de manera que le parecía que Dios lo había abandonado; pero, al fin, después de haber con humildad sufrido esta áspera tempestad, el Señor le concedió en un momento a su alma una gran paz. Con esto hemos de entender que aun los mayores siervos de Dios están sujetos a tales sequedades y que no debemos espantarnos si nos encontramos en una situación similar.

16. Sobre las injurias

Guárdate de decir palabras injuriosas por pequeñas que sean. Dice Nuestro Señor que el que llame tonto a su hermano será reo del fuego del infierno. Está permitido corregir a los que nos deben obediencia con palabras serias y recias, reprochándoles su mala vida y sus vicios, como hizo el apóstol San Pablo cuando reprochó a los gálatas de insensatos. Lo mismo hizo San Juan Bautista con los judíos llamándoles raza de víboras. En tales casos las palabras ásperas no son injuria sino corrección, ya que nos las decimos por estar enojados sino por su bien. Las puedes usar así con tus subalternos, con tal de que lo hagas muy pocas veces y que se note claramente que no las dices porque estás enfadado. Y si puedes evitarlas en absoluto, tanto mejor, en razón del peligro que hay de equivocarnos, pues no somos tan perfectos como San Juan Bautista o San Pablo. Tanto más, que si el espíritu de Dios no nos hace decir tales palabras, como con ellos hacía, no aportarán ninguna clase de corrección. Si digo a un auxiliar «eres un tonto o un burro», interpretará tales palabras como insultos y no como corrección, por lo que no sacaré provecho alguno de tales palabras. Pero si reprendo su falta con palabras serias y firmes pero sin enojarme, es más fácil que sirva de algo.

QUINTA PARTE

EJERCICIOS Y AVISOS PARA RENOVARSE Y ASEGURARSE EN EL AMOR DE DIOS

1. Renovemos cada año los buenos propósitos mediante los ejercicios siguientes

Nuestra naturaleza humana fácilmente deserta de sus buenos propósitos debido a la fragilidad y mala disposición de nuestra carne, la cual actúa de lastre para nuestra alma, impidiéndola elevarse en la vida espiritual. Así como los pájaros caen en tierra si no se esfuerzan por mantenerse en el aire, también tu necesitas para mantenerte elevado en la vida espiritual renovar frecuentemente tus buenos propósitos de amar a Dios, pues sino fácilmente caerás en tu anterior estado o en otro peor, porque las caídas espirituales tienen esta propiedad, que nos ponen siempre en un estado más bajo del que nos encontrábamos cuando nos iniciamos en la vida espiritual.

El que cuida verdaderamente su alma emplea el tiempo necesario para Dios cada noche y cada mañana por medio los ejercicios ya señalados; y además, considera a menudo el estado de su alma, enmendándose y conformándose lo más posible con la voluntad de Dios; y por lo menos una vez al año dedica unos días de retiro para volver a orientar a este fin todos sus deseos, afectos y pasiones, reparando de esta forma todos los fallos que haya tenido. Y así como el relojero engrasa las ruedecillas del reloj para que funcione a la perfección, así la persona que aspira a la santidad renueva su corazón por medio de los sacramentos de la confesión y de la eucaristía, con los cuales recupera las fuerzas, conforta su alma y se reafirma en sus buenos propósitos y en la práctica de las virtudes. A este fin los primeros cristianos consagraban cada año el día aniversario del bautismo de Nuestro Señor; en el cual renovaban la profesión de fe y las promesas del bautismo. Hagamos nosotros lo mismo con rectitud y alegría.

Escoge, pues, el tiempo conveniente según el parecer de tu confesor para retirarte en soledad, donde seguirás los puntos siguientes, según el método que te he dado en la Segunda parte.

2. Considera el beneficio que Dios hace llamándote a su servicio

1. Considera los términos de tu resolución (parte 1ª, cap. 20). El primero consiste en desechar, detestar y renunciar para siempre a todo pecado mortal. El segundo consiste en dedicar y consagrar tu alma, tu corazón, tu cuerpo, y todo aquello que depende de ellos al amor y servicio de Dios. El tercero consiste en que te levantes al punto por la gracia de Dios cuando hayas caído en alguna mala acción. ¿No te parecen hermosas y razonables estas resoluciones?
2. Considera también a quién has hecho esta promesa: a Dios mismo. Si estamos obligados a cumplir las promesas que hacemos a los hombres, ¿cuánto más nos obligan las que hacemos a Dios?
3. Considera en presencia de quién la has hecho, a la vista de todo el cielo. La Virgen, San José, tu ángel de la guarda, todos los que moran en el cielo han aceptado tu promesa con gran alegría cuando postrado a los pies del Salvador le consagrabas tu corazón a su servicio.
4. Considera lo dulce y amoroso que se te mostró Dios para que hicieses esta promesa: cómo te guiaba con gran caridad, cómo te fue alimentando el alma con los sacramentos, la lectura y la oración. Aunque tú a veces dormías, Dios velaba y ponía en tu corazón pensamientos de paz y de amor.
5. Considera la edad en que Dios te inspiró que hicieses esta promesa; porque si fue al principio de tu juventud, puedes sentirte dichoso. San Agustín se convirtió a Dios a la edad de treinta años y desde entonces decía: «¡Oh hermosura! ¿Cómo te conocí tan tarde?» Reconoce, pues, la gran gracia que te ha hecho Dios al inspirarte esta promesa en tu juventud y di como David: «¡Oh Dios mío! Me has instruido desde mi juventud y hasta ahora he anunciado tus maravillas» (Sal 70, 17). Y si ha sido en tu vejez, considera que Dios te ha concedido también una gran gracia, pues después de haber malgastado tantos años, al fin Dios te ha llamado antes de la muerte para que no permanecieses en tu desgracia para siempre.
6. Considera los efectos de la vocación a la que fuiste llamado, y mira la dichosa mudanza que se ha obrado en ti comparando lo que eres con lo que fuiste. Dichoso eres porque puedes conversar

con Dios gracias a la oración; dichoso también porque deseas amarle; dichoso porque ha pacificado las muchas pasiones que te inquietaban, evitándote así muchos pecados y turbaciones de conciencia; y, en fin, dichoso por haber comulgado tan a menudo, uniéndote a este santo manantial de gracias eternas. ¡Qué maravillosas son estas gracias! Preciso es que las consideres en la oración. La mano de Dios es la que ha obrado todo esto. «La diestra de Dios hizo estas proezas; no moriré, sino que viviré para anunciar a los demás con mi corazón, con mis palabras y con mis obras las maravillas de su bondad» (Sal 117, 16,17).

Después de todas estas consideraciones, las cuales, como ves, te colman de buenos deseos, debes concluir con una acción de gracias y una oración que sea el resumen de todo, cargada de sentimientos de humildad y de una gran confianza en Dios.

3. El examen sobre el adelantamiento de tu alma en la vida espiritual

Este segundo punto del ejercicio es un poco largo, por eso no es necesario que lo hagas entero de una vez, sino en diferentes tiempos. Emplea un tiempo para considerar tu relación para con Dios; otro para mirarte a ti mismo; otro para considerar lo que atañe a tu prójimo; y otro, para que medites sobre las pasiones.

No es tampoco necesario que estés de rodillas, tan solo al principio y a la final en el momento de los afectos. Los otros puntos del examen los puedes hacer mientras paseas. Para que los hagas bien es necesario que los hayas leído antes. Todo este segundo punto lo harás en tres días y dos noches a lo sumo, dedicándole alguna hora cada día y cada noche; porque si este ejercicio durase más tiempo, perdería su fuerza y apenas te impresionaría.

Después de cada punto del examen anotarás tus faltas y las principales distracciones que hayas sentido, para que puedas pedir consejo espiritual y poder enmendarte. Y aunque en los días en que hagas este ejercicio no es preciso que te apartes totalmente de las conversaciones, con todo, te retirarás un poco, particularmente en la noche, para que así puedas acostarte más temprano y reposar debidamente tu cuerpo y tu espíritu, con el fin de que estés más preparado para la meditación del día siguiente. Y durante el

día lanzarás frecuentes jaculatorias a Dios, a Nuestra Señora, a los ángeles, y a toda la Jerusalén celestial. Lo harás todo con un corazón enamorado de Dios y deseoso de ser santo. Para comenzar, pues, bien este examen:

1. Ponte primeramente en la presencia de Dios.
2. Invoca al Espíritu Santo, pidiéndole luz para que puedas bien conocerte, tal como hacía San Agustín: «¡Oh Señor! Haced que os conozca y que me conozca»; o como San Francisco, que, preguntaba a Dios: «¿Quién sois vos, y quién soy yo?»

Si notas que has progresado en la virtud no te enorgullecerás de ti mismo, sino que te alegrarás en Dios, glorificándolo y dándole gracias.

Si descubres que apenas has aprovechado, o incluso que has retrocedido, no por eso te entibiarás ni flaquearás, sino que al contrario, procurarás animarte, humillarte y remediar las deficiencias mediante la gracia divina.

Hecho esto, considerarás tranquilamente cómo hasta ahora te has comportado para con Dios, para con el prójimo y para contigo mismo.

4. Examen del estado de nuestra alma para con Dios

1. Considera en que disposición te hayas respecto al pecado mortal, si te has decidido firmemente a nunca más cometerlo bajo ninguna circunstancia, y si has mantenido esta resolución desde que la hiciste hasta ahora, pues en esta decisión se fundamenta toda la vida espiritual.
2. Considera en que disposición estás respecto a los mandamientos de Dios, si los encuentras buenos, dulces y agradables. Quien tiene sano y bien educado el estómago apetece los buenos alimentos y desecha los malos.
3. Considera tu disposición respecto a los pecados veniales. Bien es verdad que es casi imposible no caer en alguno de una forma o de otra, pero debes estar al acecho para que no te aficiones a ninguno en particular, lo cual resultaría muy peligroso.
4. Considera tu actitud respecto a los ejercicios espirituales; si los aprecias o te disgustan, y a cuál de ellos te inclinas más: a la lectura o meditación de la palabra de Dios, a buscar a Dios en la

oración, a confesarte, o a seguir los consejos del director espiritual. Y si a alguno de ellos te sientes poco inclinado, examina de dónde proviene tal rechazo y cuál es su causa.

5. Considera cómo está tu relación para con Dios; si te alegras cuando te acuerdas de Él y si sientes en esto una agradable dulzura tal como le sucedía a David: «Suspira mi alma hasta desfallecer por de los atrios del Señor, mi corazón y mi carne exultan de júbilo por el Dios vivo» (Sal 84, 3). Observa si sientes en tu corazón una cierta felicidad por amarlo. Examina si tu corazón se recrea pensando en la inmensidad de Dios, en su bondad, en su suavidad; si este recuerdo de Dios te sobreviene en medio las ocupaciones del mundo y de sus vanidades; si Dios llena tu corazón y si sientes su presencia a lo largo del día como si te acompañase. En verdad, hay almas que viven así.

6. Cuando un esposo vuelve a su casa después de una larga jornada, en cuanto la esposa oye su voz, aunque en ese momento esté su mente ocupada con alguna cosa, deja al instante de pensar en lo que la tiene ocupada y se pone a atender a su amado recién llegado. Lo mismo le sucede a las almas enamoradas de Dios: aunque se hallen entretenidas por diferentes ocupaciones, en cuanto sienten en su corazón la presencia de Dios, olvidan todo lo que tienen entre manos por no perder esta dulce y bienvenida presencia.

7. Considera tu amor para con Jesucristo, y si es tu delicia. Las abejas gustan mucho de andar cerca de la miel, y los moscones cerca de la porquería: lo mismo pasa con las almas, las buenas tienen su delicia en estar cerca de Jesucristo y en sentir sus ternuras, y las malas sólo se alegran con las vanidades.

8. Considera tu amor para con Nuestra Señora, para con los santos y para con tu ángel de la guarda; si los amas mucho, si confías en ellos, y si te agrada ver sus imágenes, leer sus vidas e imitarlos.

10. Respecto a tu lengua, considera cómo hablas de Dios: si te agrada hablar bien de Él y si te deleitas en alabarlo con cánticos.

11. Respecto a las obras, observa si pones por encima de todo la gloria de Dios y si haces alguna cosa para honrarlo.

12. Examina si te has apartado de alguna mala afición por causa de Dios; porque es una buena señal de amor el privarse de alguna

cosa por amor del amado. ¿A qué has renunciado tú por amar a Dios?

5. Examen de tu actitud para contigo mismo

1. Considera cómo te amas a ti mismo, si lo haces según piensa el mundo; es decir, si te encantaría quedarte para siempre en él y si pones extremo cuidado por acomodarte a su mentalidad. Mas, si te amas según Dios desearás, o por lo menos no te inquietará, el que llegue el tiempo de tu partida a la hora establecida por Él.
2. Observa si está bien ordenado el amor de ti mismo, porque el mayor enemigo que tenemos es el amor propio. Amor ordenado significa que amamos más el alma que el cuerpo; que ponemos más cuidado en adquirir las virtudes que en ninguna otra cosa; que nos importa más lo que piensa Dios de nosotros que lo que piensan los hombres. El corazón bien ordenado frecuentemente se pregunta a sí mismo «¿qué dirá Dios si hago o pienso tal cosa?», en vez de preguntarse «¿qué dirán los hombres?»
3. Examina el amor que tienes a tu alma, si te afanas por socorrerla cuando está enferma. Gran cuidado debes poner en ello, buscando ayuda cuando las pasiones te atormenten, renunciando por esto a todo lo demás.
4. Considera cuánto te valoras delante de Dios: en nada te deberías valorar, sin duda. Pero advierte que no es humildad el que un grano de polvo se considere nada respecto de un gran monte, ni el que una gota de agua se tenga en nada en comparación con el mar, ni que una chispa de fuego se tenga en nada en comparación con el sol. La verdadera humildad consiste en no estimarnos más que los otros, ni en querer que nos estimen en más que ellos.
5. Respecto a la lengua observa si te alabas de una forma o de otra, y si te encanta el hablar de ti mismo.
6. Respecto a las obras observa si te procuras algún placer contrario a la salud; es decir, algún placer frívolo, inútil, excesivo, extenuante o sin propósito.

6. Examen del estado de nuestra alma para con el prójimo

Los esposos se deben querer con un amor grande, dulce, sosegado, firme y constante. Esto es lo primordial, pues Dios así lo ha ordenado. Lo mismo digo de los hijos y familiares cercanos, y también de los amigos; cada uno según su puesto.

Pero respecto a la gente en general, examina cómo amas a tu prójimo, si lo amas sinceramente y por amor de Dios. Para discernir bien esto, fíjate en las personas que te caen más antipáticas y desagradables; porque con éstas es donde sobre todo se ejercita el amor de Dios para con el prójimo, y mucho más todavía con las que nos han hecho algún mal, ya sea de obra o de palabra. Examina si tu corazón es sincero a este respecto y si sientes gran contradicción en amarlos.

Advierte si murmuras del prójimo, y en particular de los que no te aman; o si haces mal al prójimo directa o indirectamente. Fácilmente lo advertirás por poco que reflexiones.

7. Examen sobre las pasiones de tu alma

Me he extendido en tales puntos para que puedas examinarte cómo vas adelantando en la vida espiritual. Este examen lo harás con suavidad, considerando cuál es tu determinación con respecto a tales puntos y qué faltas notables has cometido. Y para resumirlo de alguna manera, examina como te comportas respecto a tus pasiones en las siguientes áreas:

En tu amor para con Dios, para con el prójimo y para contigo mismo.

En tu aborrecimiento del pecado propio y ajeno; porque debemos desear el término tanto del uno como del otro.

En tus aspiraciones de dinero, placer y prestigio.

En tu temor a ponerte en peligro de pecar y a perder las cosas materiales; porque de ordinario se teme muy poco lo primero, y demasiado lo segundo.

En la esperanza que pones en las cosas de este mundo y en la que pones en Dios.

En tu tristeza, si te entristeces excesivamente por cosas vanas.

En tu alegría, si te alegras por cosas indignas.

En lo que se inclina tu corazón, en las pasiones que lo dominan y en lo que principalmente te entretienes. Porque por las pasiones que nos dominan conocemos cuál es el estado del alma. Así como un músico afina su laúd tocando todas las cuerdas y las que halla disonantes las afina, así tú debes repasar también las pasiones de tu alma —el amor, el odio, el deseo, el temor, la esperanza, la tristeza y la alegría—, y si alguna hallas malsonante al tono que quieres tocar, que siempre debe ser la gloria de Dios, podrás afinarla muy bien mediante la gracia divina y el consejo de tu confesor.

8. Afectos que debemos tener después del examen

Después de haber considerado con suavidad cada punto del examen y una vez visto el estado en que te encuentras, suscitarás en ti los siguientes afectos:

Da gracias a Dios por el cambio y enmienda que hayas encontrado en tu vida después de tu resolución; y reconoce que ha sido por su misericordia únicamente.

Humíllate cuanto puedas delante de Dios, reconociendo que si no has adelantado más ha sido por fallo tuyo, por no haber fielmente correspondido a sus inspiraciones.

Prométele alabarle siempre por las gracias recibidas.

Pídele perdón por tus infidelidades.

Prométele obedecerlo siempre.

Suplícale te alcance serle fiel en todo.

Invoca la Virgen, a San José a tu ángel de la guarda, a tu santo patrón y a los demás santos.

9. Consideraciones propias para renovar nuestros buenos propósitos

Después de haber hecho bien el examen y de haber comunicado a tu director espiritual las faltas y la enmienda de tu vida, harás las consideraciones siguientes, haciendo una cada día a manera de meditación y empleando el tiempo de tu oración; y esto lo harás usando siempre el mismo método que has usado en

las meditaciones de la Primera parte: poniéndote antes de todo en la presencia de Dios e implorando su gracia, para que por su medio puedas mejorar en su santo amor y servicio.

10. Consideración primera

La excelencia de nuestras almas

Considera la nobleza y excelencia de tu alma; gracias a su entendimiento es capaz de conocer no sólo este mundo visible, sino la existencia de los ángeles y del paraíso; que hay un Dios soberano, bueno y sublime; que hay una eternidad y todo lo que se requiere para poder gozar de Él para siempre en el paraíso.

Posee además tu alma una voluntad noble, la cual puede amar a Dios; y un corazón que no puede tener reposo más que en sólo Dios, sin que ninguna criatura pueda satisfacerlo ni llenarlo. Piensa sino en todo lo que antes te encandilaba y dime la verdad, si tales encantos no estaban llenos de inquietud y disgusto, y de pensamientos que te carcomían y de afanes inoportunos, en medio de los cuales tu pobre corazón se sentía miserable. Corría tu corazón ansiando las criaturas, pensando poder contentar sus deseos; pero tan presto como había conseguido cuanto imaginaba, echaba de ver la vanidad de su intento, pues nada le puede satisfacer ni contentar.

No quiere Dios que nuestro corazón halle ningún lugar donde poder reposar —de la misma manera que no podía reposar la paloma que salió del arca de Noé—, para que así se vuelva a su Dios, del cual ha salido. ¡Qué maravillosa condición la de nuestro corazón! ¿Por qué, pues, lo detenemos contra su voluntad sirviendo a las criaturas?

Si puedes escuchar a Dios y amarlo, ¿por qué, pues, te dejas seducir por cosas menores? Si puedes aspirar a la eternidad, ¿por qué te detienes en las cosas pasajeras? Esta fue una de las queja del hijo pródigo, quien habiendo podido vivir regaladamente en la mesa de su padre, comía suciamente en la pocilga de las bestias (cf. Lc 15 16-17). ¡Oh alma mía! Has sido creada para Dios. Desgraciada de ti si te contentas con menos que Dios.

Eleva y anima mucho al alma esta consideración, pues nos muestra su dignidad y su llamada a la eternidad.

11. Segunda consideración

La excelencia de las virtudes

Considera cómo sólo el amor a Dios y las virtudes pueden llenar tu alma en este mundo. Mira lo suaves y hermosas que son las virtudes y compáralas con los vicios contrarios: la paciencia, comparada con la venganza; la mansedumbre, comparada con la ira y enojo; la humanidad, comparada con la arrogancia y la ambición; la caridad, con la avaricia; la caridad, con la envidia; la templanza, con los desórdenes. Lo admirable de las virtudes es que dejan en el alma que las ha puesto en práctica una dulzura y una suavidad incomparables; y al contrario, los vicios la cansan infinito, la pervierten y la pierden. ¿Por qué, pues, no procuramos adquirir estas virtudes?

De los vicios podemos decir que quien tiene pocos no está contento, y quien tiene muchos, aun menos. Mas de las virtudes, el que tiene pocas, alcanza, no obstante, cierto contento, y quien tiene muchas, mucho más. ¡Qué hermosa, dulce y agradable es la vida fervorosa! Tú mitigas y suavizas las tribulaciones. Sin ti el bien es mal, y los placeres están llenos de inquietudes, turbaciones y flaquezas. Te suplico, Señor, como la Samaritana, y como a menudo te imploraban Santa Teresa y Santa Catalina: «Señor, dame de esta agua» (Jn 4, 15).

12. Tercera consideración

El ejemplo de los santos

Considera el ejemplo de los santos, qué es lo que ellos no hicieron para amar a Dios. Mira los mártires, qué tormentos tuvieron que padecer por ser coherentes con su fe. Mira tantas vírgenes hermosas, cómo resplandecían en la pureza y en la caridad, cómo sufrieron mil diferentes martirios antes que apartarse lo más mínimo de su fe y de su vida cristiana: unas prefirieron morir antes que renunciar a su virginidad; otras murieron por no renunciar a servir a los enfermos y amortajar a los muertos.

¡Cuánta es la firmeza que han demostrado las mujeres en tales actos!

Estos santos todo lo hacían por Dios y por acrecentar sus virtudes, y no se diferenciaban mucho de nosotros en cuanto a sus condiciones de vida. ¿Por qué nosotros no haremos otro tanto, según nuestra vocación y estado?

13. Cuarta consideración

El amor que Jesucristo nos tiene

Considera cómo te amado Jesucristo Nuestro Señor, especialmente lo que ha sufrido por ti en el huerto de los Olivos y en el Calvario. Por medio de estas penas y trabajos te ha alcanzado del Padre Eterno la gracia que necesitas. ¡Oh Salvador mío! Moriste para alcanzarme la gracia; concédeme, pues, Señor, que yo esté dispuesto a morir antes que a perderla.

¡Con qué amor Jesús desde la cruz te ha amado! Gracias a su amor te ha alcanzado todos los bienes de que gozas y gozarás. Bien podemos decir con Jeremías: «Oh Señor! Antes que existiera, Tú ya me contemplabas y me llamabas por mi nombre» (Jer 31,3). Era tu divina bondad y misericordia la que me obtenía la salvación por anticipado. Así como una mujer embarazada prepara la cuna y los pañales para la criatura que espera, aunque no haya nacido todavía; así también Nuestro Señor, habiéndote concebido por su bondad, ha dispuesto sobre la cruz todo lo necesario para tu salvación, para que puedas nacer a la vida como hijo suyo. Es decir, te ha provisto de todos los medios y gracias para que tu alma pueda alcanzar la perfección.

¡Cuánto debemos arraigar esto en nuestra memoria! ¡He sido amado con tal dulzura por mi Salvador que ha dispuesto todos los pequeños acontecimientos de mi vida para que sea atraído hacia Él! Dios ha pensado en mí, me ha amado y me ha procurado por anticipado todos los medios necesarios para mi salvación, como si estuviese solo en el mundo. Así como el sol, cuando ilumina una parte de la tierra, no la ilumina menos que cuando ilumina toda la tierra; de la misma manera Nuestro Señor cuida a todos sus amados hijos, amando a cada uno como si no existiese ninguno

más. «Me amó —dice San Pablo—, y se entregó a la muerte por mí» (Gal 2,20). Me amó a mí como si yo fuese el único habitante de la tierra.

14. Quinta consideración

El amor eterno de Dios para con nosotros

Considera el amor eterno que Dios te ha tenido, porque ya antes de que Nuestro Señor Jesucristo se hiciera hombre y padeciera por ti en la cruz, la divina Bondad ya te amaba en extremo. Pero ¿cuándo comenzó Dios a amarte? Cuando comenzó a ser Dios. ¿Y cuándo comenzó a ser Dios? Nunca; porque siempre lo fue, sin principio ni fin. Y así también te ha amado desde toda la eternidad. Él mismo lo dice por el Profeta: «Con amor eterno te he amado, por eso te he mantenido en mi favor» (Jer 31,3). Dios ha proyectado y previsto todo lo concerniente a ti desde toda la eternidad! Todo el mundo junto no vale lo que vale un alma.

15. Afectos generales y conclusión del ejercicio

Los buenos propósitos son como el hermoso árbol de la vida que Dios ha plantado en tu corazón y que tu Salvador ha regado con su sangre para que pueda dar fruto abundante. Preferible es pasar mil muertes antes que ningún viento desarraigue este árbol, ni por vanidad, ni por placeres, ni por riquezas, ni por tribulaciones, pues el Señor misericordioso es quien lo ha plantado. Mi perseverancia depende de que yo conserve estas hermosas y santas resoluciones.

Después de haber hecho tus buenos propósitos, es necesario que reflexiones en detalle los medios debes practicar para perseverar en ellos, ayudándote de la oración frecuente, de los sacramentos, de las buenas obras, de la enmienda de las faltas cometidas, y de los avisos que se te darán para lograrlo.

Decídate a ser fiel a tus resoluciones; y como si tuvieras tu corazón, tu alma y tu voluntad en tus manos, conságrate enteramente a Dios, abandónate a su voluntad, para seguir en todo y por todo sus mandamientos. Ruega a Dios te renueve del todo y

que bendiga tus buenos propósitos. Invoca a la Virgen, a tu ángel de la guarda y a los santos.

Con estos afectos acude a tu padre espiritual. Haz confesión general y acúsate de tus pecados; recibe la absolución y declárale tus buenos propósitos para que te los apruebe; y para terminar, acércate con el corazón renovado a tu Salvador, esto es, a recibir el santísimo sacramento de la Eucaristía.

16. Afectos que se deben tener después de este ejercicio

El día que hayas renovado tus propósitos y durante los días siguientes repetirás muy a menudo estas palabras:

«Yo ya no me pertenezco. Ya viva o muera, soy de mi Salvador. No tengo nada mío; soy todo de Jesús de aquí en adelante. Mi corazón es otro aunque el mundo no se haya enterado. Me mantendré vigilante para perseverar en lo comenzado y para que las ocupaciones y conversaciones no disipen el perfume de mis resoluciones.»

17. Respuesta a dos objeciones

El mundo tratará de hacerte creer que estos ejercicios y avisos son tan numerosos que quien quiera seguirlos no tendrá tiempo para hacer otra cosa. Pero aunque sólo hiciésemos esto ya haríamos hartó bien, pues haríamos lo que tenemos que hacer en este mundo. Bien es verdad que si hiciésemos todos estos ejercicios diariamente, no tendríamos tiempo para hacer otra cosa; pero lo único que necesitas es practicarlos cada uno a su debido tiempo. ¿Cuántas leyes civiles hay que deben ser observadas? Pero se entiende que se deben cumplir según surja la ocasión, y que no hay que observarlas todas cada día. Además, piensa en el rey David, que a pesar de ser un rey tan ocupado, practicaba cada día más ejercicios de los que yo te he señalado. Piensa en todas las ocupaciones que tenía el rey San Luis, el cual con gran cuidado administraba la justicia y manejaba los negocios más dificultosos; oía dos misas cada día, recitaba las vísperas y completas con su capellán, hacía su meditación, visitaba los hospitales, se confesaba y se disciplinaba todos los viernes; oía sermones muy a menudo, conversaba frecuentemente sobre temas espirituales; y con todo

esto, cumplía diligentemente sus responsabilidades públicas. Practica, pues, sin temor los ejercicios según te he enseñado y Dios te dará tiempo y fortaleza para atender a las demás ocupaciones. No es poco lo que hacemos cuando Dios trabaja con nosotros.

Tratará también el mundo de hacerte creer que he procurado introducirte por el camino de la oración mental y contemplativa y que, no obstante, no todos pueden tener este don, y que por tanto esta Introducción no servirá para todos. Es verdad que esa ha sido mi intención, y también es verdad que todos no tienen el don de la oración mental; pero también es verdad que casi todos lo pueden recibir, y aún hasta los más rudos, con tal que tengan buenos confesores y que ellos se esfuercen por adquirirlo.

18. Mis últimos tres avisos

Dedica los primeros días de cada mes a renovar tus buenos propósitos tal como te he señalado; para ello manifestarás lo más a menudo que puedas al Señor que los quieres observar diciendo: «Jamás me olvidaré de tus preceptos, Dios mío, porque por ellos me has dado la vida» (Sal 118, 93). Y cuando sientas que tu alma los está olvidando y descuidando, tomarás una hoja donde estén escritos, y postrado en espíritu de humildad, los pronunciarás de nuevo de todo corazón; y así hallarás gran alivio y consuelo.

Manifestarás abiertamente que quieres ser santo; y no digo ser santo, sino que quieres serlo; para lo cual no te debe dar ninguna vergüenza observar las prácticas comunes más importantes que nos guían y conducen al amor de Dios. Procura siempre ejercitarte en la meditación y haz el propósito de preferir la muerte antes que pecar mortalmente. Decídete a recibir con frecuencia los sacramentos y a seguir los consejos de tu director espiritual.

Esta libertad de espíritu por la que manifiestas que quieres servirlo y consagrarte a su amor, a Dios le es muy agradable, pues no quiere que tengamos ninguna vergüenza de Él ni de su cruz. Esta actitud te obligará a perseverar y te evitará muchos enredos que el mundo a cada paso quiera poner en tu camino.

Los filósofos se hacían reconocer como filósofos para que los dejasen vivir según sus deseos, y nosotros debemos manifestarnos

como cristianos para que nos dejen vivir cristianamente. Y cuando alguno te diga que se puede vivir cristianamente sin practicar estos avisos y ejercicios, le darás la razón; pero le responderás amigablemente que tu flaqueza es tan grande, que necesita más ayuda y socorro que los otros.

En fin, te animo a perseverar en esta dichosa empresa de la vida cristiana y de la santidad. «Nuestros días se pasan, la muerte está a la puerta, la trompeta toca a retirada: cada uno se prepare, porque el juicio se acerca» (San Gregorio Nacianceno). La madre de San Sinforiano, viendo que lo llevaban al martirio, le gritaba al oído: «Hijo mío, hijo mío, acuérdate de la vida eterna; mira al cielo y considera quién reina en Él. Esta vida es breve y su fin cercano». Lo mismo te digo yo: Mira el cielo y no lo pierdas por la tierra; mira al infierno y no te arrojes en él por lo que son sólo momentos. Mira a Jesucristo y no lo reniegues por el mundo. Y cuando la mortificación de la vida cristiana te parezca dura, cantarás con San Francisco: «Los mayores trabajos me parecen pasatiempos, considerando los bienes que después de ellos espero».

Viva Jesús, a Él sea la honra y la gloria con el Padre y Espíritu Santo, ahora y para siempre, y por los siglos de los siglos. Amén.